

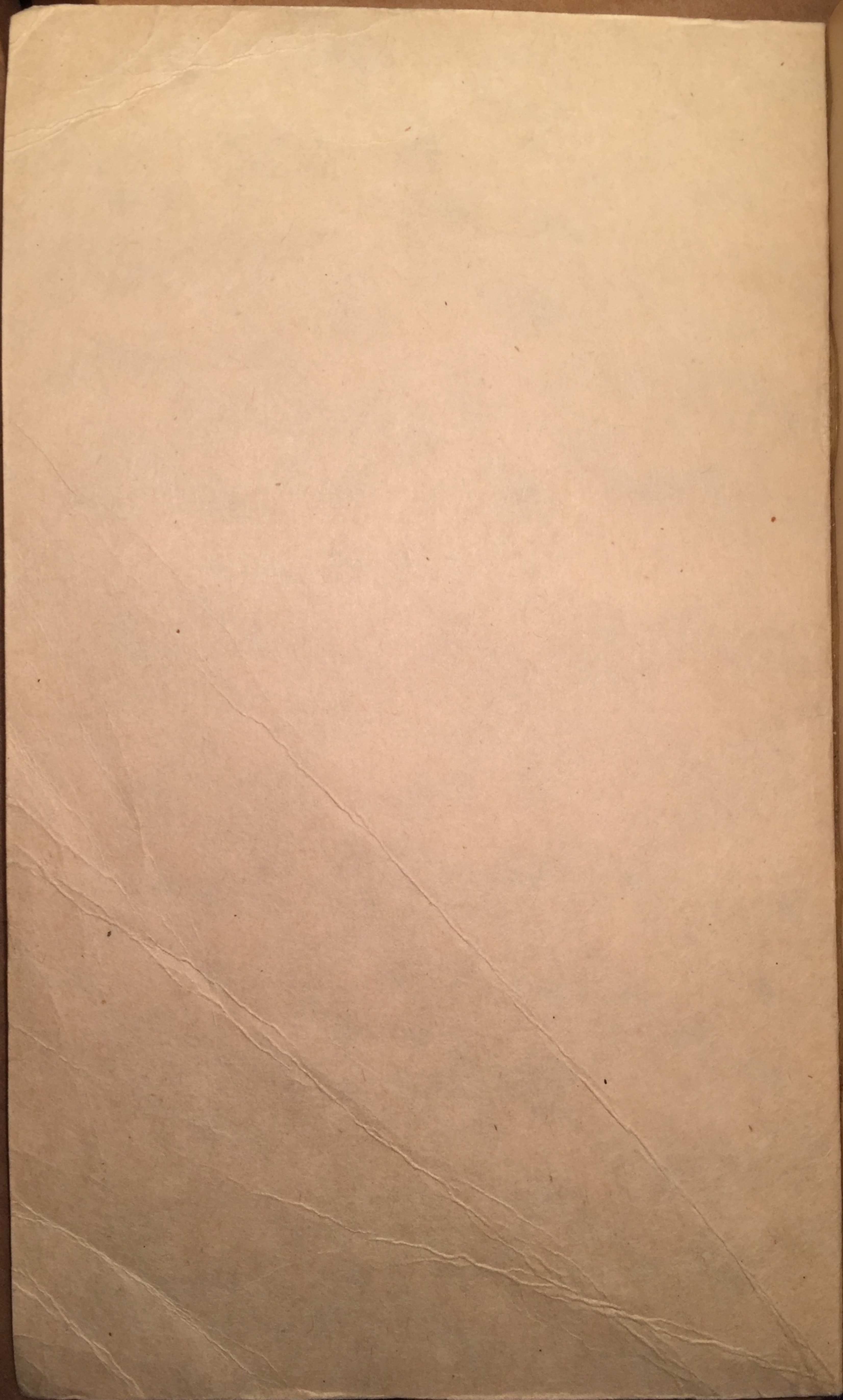
МИХАЛИНА  
ВИСЛОЦКАЯ

# ИСКУССТВО ЛЮБВИ

*20 лет спустя*









# ИСКУССТВО ЛЮБВИ



**MICHALINA  
WISŁOCKA**

**SZTUKA  
KOCHANIA**

*W dwadzieścia lat później*

Iskry  
Warszawa  
1988



здоровый  
образ  
жизни

МИХАЛИНА  
ВИСЛОЦКАЯ

# ИСКУССТВО ЛЮБВИ

20 лет спустя

Москва  
«Советский спорт»  
1990

Iskry  
Warszawa  
1988



ББК 75.0  
В53

Перевод с польского —  
Э. Г. Милевская, Б. Я. Алексеев, В. С. Гурьев

Предисловие —  
доктор медицинских наук А. П. Лаптев

Послесловие —  
кандидат медицинских наук Н. Б. Коростелев

Комментарии —  
кандидат медицинских наук Т. В. Первова

Часть средств, полученных от реализации этой книги,  
издательство «Советский спорт» перечисляет в Фонд  
борьбы со СПИДом.

**Вислоцкая Михалина**

В53 Искусство любви (двадцать лет спустя):  
Пер. с польск.— М.: Советский спорт, 1990.—  
320 с.: ил.  
ISBN 5—85009—126—2 (рус.)  
ISBN 83—207—1049—9 (польск.)

Известный ученый, опытный популяризатор и пропагандист здорового образа жизни рассказывает о современном состоянии сексологии, приводит систему рекомендаций и советов. Полезные практические сведения в ней найдут люди всех возрастов — от вступающих в жизнь юношей и девушек до стареющих супружеских пар.

В  $\frac{4202000000-867}{099(02)-99}$  130—90

ББК 75.0

© Copyright by Michalina Wistocka.  
Warszawa, 1988  
illustrations © copyright Bożena  
Bratkowska. Warszawa, 1988

© Издательство «Советский спорт»,  
1990, перевод с польского, пре-  
дисловие, послесловие, комментарии

ISBN 5—85009—126—2 (рус.)  
ISBN 83—207—1049—9 (польск.)



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Предисловие к польскому изданию . . . . .	7
От автора . . . . .	10
<b>Часть I. Извилистые тропы сексологии</b>	
<b>Холодность женщин . . . . .</b>	<b>13</b>
Мнимые болезни . . . . .	14
Суть проблемы . . . . .	17
Фригидная женщина . . . . .	19
«Охота за оргазмом» — когда это началось? . . . . .	21
Women's Liberation . . . . .	26
Феминистка — тоже партнер? . . . . .	33
Можно ли ставить знак равенства? . . . . .	39
В поисках методики . . . . .	43
Положение клитора и оргазм . . . . .	52
Эстрогены и оргазм . . . . .	55
Индивидуальный эстрогенный профиль и оргазм . . . . .	62
Нервная система и оргазм . . . . .	74
Система кровообращения и оргазм . . . . .	77
Костная система и выбор позиции . . . . .	80
Мышцы и оргазм . . . . .	87
Эрогенные зоны и оргазм . . . . .	94
<b>Юношеский онанизм . . . . .</b>	<b>101</b>
История изучения . . . . .	102
Конец онанистических страхов . . . . .	104
А этому можно научиться . . . . .	108
Подведение итогов . . . . .	115
<b>Часть II. Любовь после тридцати</b>	
<b>Бесплодие женщины . . . . .</b>	<b>118</b>
Материнство . . . . .	120
Бесплодие . . . . .	125
Первые шаги сперматозоида . . . . .	128
Чтобы колыбель была колыбелью . . . . .	134
Яйцеводы в роли транспортера . . . . .	137
Ребенок из пробирки . . . . .	140
Яичники — источник жизни . . . . .	141
Правильно ли применяются противозачаточные средства? . . . . .	144
Без яйца нет цыпленка . . . . .	147
Усыновление . . . . .	149
<b>Бесплодие мужчины . . . . .</b>	<b>155</b>
Одежда . . . . .	156
Морфологические нарушения . . . . .	158



Отравление окружающей среды . . . . .	163
Половое воздержание . . . . .	170
Органические и врожденные болезни . . . . .	171
<b>Полоса тени в жизни женщины . . . . .</b>	<b>177</b>
Вторая молодость . . . . .	178
Декорации . . . . .	183
Угасает ли действие «гормона матери»? . . . . .	185
Восполняем естественные недостатки . . . . .	189
Муж своей жены . . . . .	192
Затянувшийся климакс . . . . .	194
Слоновая доза... . . . .	201
Уже бесплодие? . . . . .	204
Больна ли я? . . . . .	209
Механизмы ожирения . . . . .	211
Таблетка на все случаи жизни . . . . .	214
Вторая конфликтная фаза . . . . .	216
Самоудовлетворение одинокой женщины . . . . .	220
Немного истории . . . . .	224
Кое-что о... ванной комнате . . . . .	227
Полипы, миомы и секс . . . . .	228
Психологическое лечение . . . . .	230
Развод и его последствия . . . . .	237
Нестарая мать, взрослый сын — бывают сложные случаи . . . . .	244
Взрослые дети и родители . . . . .	248
<b>Полоса тени в жизни мужчины . . . . .</b>	<b>253</b>
Зрелый мужчина . . . . .	254
Вилочковая железа — ангел-хранитель мужчины. Почему только до 25 лет? . . . . .	254
Брак по расчету . . . . .	256
Диета, витамины и лекарства . . . . .	259
Осложнения после травм . . . . .	263
Диабет и гипертрофия простаты . . . . .	267
Психологическая кастрация . . . . .	270
Мужской климакс . . . . .	272
Найти смысл жизни никогда не поздно . . . . .	277
Как иначе? . . . . .	280
Эротические ласки . . . . .	285
Поощрение, поощрение, поощрение... . . . .	289
Финал в биографии мужчины . . . . .	293
<b>Под знаком бесконечности . . . . .</b>	<b>295</b>
Комментарии . . . . .	307
Библиография . . . . .	311
Послесловие . . . . .	312



## Предисловие

Предлагаемая читателю книга М. Вислоцкой «Искусство любви. 20 лет спустя» посвящена важной и весьма актуальной проблеме сексуальных отношений и гигиены брака. В ней с современных позиций и всесторонне рассматриваются многие гигиенические, психологические и социальные вопросы половой жизни. Особое внимание уделяется проблемам, которые возникают в сексуальных — и не только собственно сексуальных — отношениях мужчины и женщины в зрелом возрасте, т. е. после тридцати лет. Автор приводит много ценных рекомендаций и советов о том, как создать гармоничные сексуальные отношения и сохранить половое влечение на долгие годы. Основной лейтмотив книги — гармония половой жизни в ее связи с созданием здоровой семьи и укреплением брачных уз во всех возрастных периодах. Тем самым содержание книги тесно связано с основными аспектами формирования здорового образа жизни и воспитания подрастающего поколения. Именно в этом — важнейшее достоинство книги.

Хорошо известно, что гармония сексуальных отношений, взаимная любовь и прочная семья являются одной из основ физического и психического здоровья человека. Семья играет особую роль в воспитании детей: именно здесь закладывается фундамент их здоровья, формируются основы характера, отношение к труду. Не последнюю роль в этих процессах играют правильное сексуальное образование и воспитание чувств.

К сожалению, факты современной жизни убедительно свидетельствуют о том, что отсутствие у супругов знаний о физиологии и гигиене половой жизни нередко приводит к нарушению брачных отношений и распаду семьи. А это, естественно, отрицательно сказывается на состоянии их здоровья и работоспособности; страдает, разумеется, и воспитание детей.

Следует особо подчеркнуть, что внебрачные половые связи резко увеличивают опасность заражения СПИДом, а также венерическими болезнями. Поэтому здоровая, полноценная половая жизнь



в семье служит самой надежной преградой для этих заболеваний.

Необходимо отметить, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на половую сферу. В работах ряда советских ученых, в том числе и выполненных нами, установлено: при правильном применении таких средств физического воспитания, как физические упражнения и закаливание, в значительной мере повышаются и сохраняются на длительное время сексуальные возможности человека. Такова еще одна связь понятий «здоровая половая жизнь» и «здоровый образ жизни» в целом.

Говоря о достоинствах книги М. Вислоцкой, нельзя с сожалением не отметить, как мало у нас выпускается брошюр и книг по вопросам половой жизни и гигиены брака, хотя потребность в таких публикациях все время возрастает. Наше отставание в этом отношении особенно заметно, если познакомиться с зарубежными изданиями. К сожалению, мы явно проигрываем и в сравнении с нашим же прошлым. В качестве подтверждения сказанного назову брошюры, изданные в России в одном только 1912 году: «Гигиена половой жизни», «Гигиена новобрачных (гигиена медового месяца)», «Гигиена молодой девушки», «Гигиена целомудрия», «О вступлении в брак», «Гигиена бездетного брака», «Мужское бессилие»... Публикацией книги М. Вислоцкой издательство «Советский спорт» в определенной мере восполняет наш дефицит в подобной просветительской литературе.

*А. П. Лаптев,  
зав. кафедрой гигиены и лечебной  
физкультуры Центрального  
института физической культуры,  
доктор медицинских наук,  
профессор, заслуженный работник  
физической культуры РСФСР*



## Предисловие к польскому изданию

Читатель получает новую книгу Михалины Вислоцкой — «Искусство любви. Двадцать лет спустя». Он может подумать, что это вторая часть той, первой книги\*, получившей столь широкую известность.

Двадцать лет — это всего одно поколение...

Сколько же изменилось у нас за это время! Первая книга была встречена не только с большим интересом и оживлением. Думается, в определенных кругах общества она вызвала просто потрясение. Никто и никогда так открыто, так прямо и так подробно, как Вислоцкая, об «этих вопросах» не писал. Она со своей книгой шла как таран, сносящий все преграды и заслоны на пути. Она пробила брешь, через которую потом могли проникнуть другие, сегодня уже многочисленные, издания этого типа. Их появилось много — одни лучше, другие хуже. Некоторые были настолько смелыми, что «Искусство любви» рядом с ними выглядит как литература для пенсионеров...

Но, если бы не было Вислоцкой и ее книги «Искусство любви», не было бы до сегодняшнего дня и всей этой литературы. С момента появления «Искусства любви» все, кто занимался данной тематикой, должны были писать иначе. И, что самое главное, мы уже могли так писать.

Реакция на книгу Вислоцкой была бурной. Я думаю, что это самое громкое произведение в области сексологии, опубликованное за последние сорок лет. И к тому же самое популярное!

Интересно, как по-разному эта книга принималась. Ученые, профессионалы, популяризаторы встретили ее со смешанными чувствами. Так бывает всегда, когда появляется что-то действительно непривычное, по-настоящему оригинальное. Оно, с одной стороны, вызывает горячее одобрение, с другой — резкий протест.

---

\* Первая книга М. Вислоцкой вышла на русском языке в издательстве «Физкультура и спорт». — *Ред.*



Реакция обычного, так называемого среднего, читателя, особенно читателя молодого, была единодушной — работа Вислоцкой была принята с энтузиазмом, для многих она стала настольной книгой.

За книгу заламывали чудовищные цены на черном рынке, с нее делали ксерокопии, перепечатки — все это было свидетельством голода на этого типа литературу и доказательством того, что автор сумел точно вычислить социальную потребность. Несмотря на появление желчных, а часто и оскорбительных рецензий, несмотря на претензии святош, жизнь показала, кто был прав. Наиболее язвительные и злые рецензии оставляли впечатление, что их авторы либо не читали, либо читали ее невнимательно, потому что они как бы не поняли или не восприняли саму тему.

Но хватит об этом. Популярность работы вызвала чувство удовлетворения у автора. Ведь мало кто может похвастаться, что сделал для своего читателя так много полезного!

И вот появилась новая книга, названием похожая на предыдущую. Эту книгу уже не сопровождает шум сенсации, хотя она принадлежит тому же автору и она названа почти так же, как первая книга, получившая такую известность. И все же это нечто совершенно другое.

Это отнюдь не кулинарная книга с рецептами, как следует любить. Читатель может познакомиться с результатами глубокого осмысления предмета опытным человеком, который наблюдал и обдумывал тему более двадцати лет (о чем и свидетельствует название). А наблюдателем Вислоцкая является уникальным. У нее широкий кругозор, ибо она знает эту жизнь снаружи и изнутри, во всех ее проявлениях. Такой способ видения дает возможность охватить тему целиком.

Вторая книга Вислоцкой затрагивает как бы два слоя проблем. Первый — это медицинские проблемы, размышления опытного врача-практика, который имеет возможность наблюдать пациента как целостное явление. Это огромное преимущество, редкое в наши отнюдь не самые легкие времена. Вислоцкая могла позволить себе роскошь иметь не слишком большое количество пациентов, посвящать им больше времени, наблюдать их длительный период, оценивать результаты лечения. Эта часть книги очень важна, хотя, может быть, и вызовет наиболее острые дискуссии. Причем не столько у рядовых читателей, сколько у врачей, к которым Вислоцкая порой предъявляет много претензий.

Значительно более интересной является вторая часть книги, которая содержит размышления автора. Они касаются очень широкого круга вопросов. Кое-кто даже может усомниться: все ли они имеют отношение к «любви»?

Вислоцкая описывает всю жизнь человека. Она занимается молодостью, зрелым возрастом и старческим, причем говорит далеко не только о сексе. Она выходит за рамки традиционных проблем, относящихся к сфере эротики.

Автор размышляет о семейной жизни, воспитании детей, об эмоциональных связях в семье, о месте старых людей в нашем мире, их потреб-



ностях и возможностях. Таким образом, она значительно расширяет тематику «Искусства любви»...

Многие читатели, привлеченные названием книги, известностью автора, наверняка купят ее в надежде найти «клубничку», описание сексуальной техники. Но они будут разочарованы: книга не об этом.

Я задумывался о том, является ли название правильным, попадающим в точку? Не вводит ли оно в заблуждение читателей?

Но пришел к выводу, что в нем наверняка есть смысл. Ибо, несмотря на все, книга эта — продолжение первой, развивающее ее темы.

Читая рукопись «Искусства любви. Двадцать лет спустя», я поддался ее очарованию, хотя это нелегкое чтение, книга заставляет задуматься о проблемах трудных и часто болезненных. Поверхностно читать ее нельзя. В то же время книга глубоко человечна, ненадумана, насыщена научной информацией. Она такая, как она есть, и для самого широкого читателя.

*Анджей Ячевский*



## От автора

Когда я писала первую книгу «Искусство любви» и эту — «Двадцать лет спустя», у меня было впечатление, что книга, как живое существо, растет, развивается, созревает и, наконец, стареет вместе со мной. Трудно писать правдиво о проблемах, с которыми человек не столкнулся сам, не испытал их на собственном опыте. Таким образом, в связи с «взрослением» книги я и добавила к названию слова «Двадцать лет спустя». Я хотела говорить о проблемах в жизни женщины (и обоих супругов) более зрелого возраста, «после тридцати».

Жизнь, однако, изменила первичный план книги, поскольку за двадцать лет родились и новые молодежные проблемы, вызванные непредвиденными результатами сексуального просвещения.

В процессе работы оказалось, что около одной трети книги я должна была посвятить исследованию этих проблем, а также «извилистых троп сексологии».

Обо всем этом книга расскажет читателю сама. Сейчас же я хотела бы сердечно поблагодарить за помощь и научные консультации сотрудников Института онкологии в Варшаве: профессора Зыгмунта Пашко, заведующего научной лабораторией эндокринологии; доцента Людвигу Широкову, заведующую отделом патологии опухолей; доцента Алину Черномскую, заведующую отделением биологии опухолей. А также профессора Ежи Дымецкого из Варшавского института психоневрологии за помощь в редактировании и предоставленную научную литературу на английском языке, касающуюся метода дао. Доцента Анджея Ячевского — многолетнего консультанта и надежного товарища в моих баталиях на темы сексологии. Доктора Зыгмунта Каштелянова — за урологические консультации. Медсестру Барбару Анкудович, которая бескорыстно в течение многих лет помогала мне вести консультации в общежитии «Ривьера» в Варшаве, принимать студентов и собирать материалы для первой части этой книги. Пани Зофью Витонь, сотрудницу научной библиотеки Онкологического центра в Варшаве — за большую помощь в подборе литературы.



Читателям «Искусства любви», которые так сердечно приняли мою книгу, я хотела бы пожелать, чтобы моя новая работа — «Двадцать лет спустя» — открыла им малоизвестные стороны второй половины человеческой жизни.

Варшава, 1983—1988 гг.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
ИЗВИЛИСТЫЕ

ТРО  
С

Х



Е

**ТРОПЫ  
СЕКСОЛОГИИ**

**ХОЛОДНОСТЬ  
ЖЕНЩИН**



## Мнимые болезни

За последние десять лет сотрудничества со Студенческой консультацией я выявила ряд проблем, вытекающих из непонимания «Искусства любви»\*. Главной причиной их возникновения было отсутствие этой книги на рынке и, как следствие, неверные сведения о ее содержании, передаваемые по принципу игры в «испорченный телефон». Эти проблемы касаются не только моей книги, но и всей современной сексологии. Положение усугубляется неправильным прочтением всевозможных научно-популярных публикаций на эту тему.

Материал для размышлений мне предоставляли студенты, которые обращались за сексологической помощью в Студенческую консультацию в Варшаве, а также читатели во время авторских встреч. Число таких встреч, к сожалению, постоянно сокращается, так как с годами у меня становится все больше работы, да и здоровье начинает пошаливать.

Чаще я имею дело с письмами читателей, которые приходят как отклики на мои выступления в прессе. Эти газетные статьи становятся как бы пробными камнями для создания следующей книги.

В письмах содержится большой критический материал, и они дают возможность оценить отношение молодежи к вопросам, которые я затрагиваю.

Письма, встречи и беседы во врачебном кабинете позволяют сделать вывод, что отдельные сексологические проблемы, о которых шла речь в этих публикациях, вызвали совершенно непредсказуемый и неожиданный для ав-

---

\* Речь идет о первой книге автора, см. сноску на с. 7.— *Ред.*



тора эффект. Над этим следует серьезно задуматься, тем более, что в последнее время медикам приходится все чаще говорить о ятрогенных заболеваниях.

Ятрогенные заболевания — это мнимые недомогания, вызванные чрезмерным распространением самозванных советчиков в той или иной области медицины. Например, в очереди к врачу сидят тридцать женщин. Одна из них рассказывает, что у нее болит, в каком месте у нее появилась опухоль, какие капли ей помогли, а какие таблетки вообще являются панацеей. Другая женщина аккуратно записывает в записную книжку названия таблеток. Завязывается общий разговор о болезнях и лекарствах. И таким образом пациентки «заражаются» болезнями, о которых наслушались в ожидании приема у врача, иными словами, начинают считать, что они сами страдают этими заболеваниями. В результате возникает огромное количество пациентов, а вернее лжепациентов, болезни которых — порождение разговоров в поликлиниках.

Но ведь всем известно, что лекарство, снимающее недомогание у одного пациента, может оказаться совершенно бесполезным для другого. А кроме того, когда человек начинает приписывать себе все болезни, о которых он услышал, возникает ситуация, аналогичная описанной в романе Джерома К. Джерома «Трое в лодке, не считая собаки».

Один из его героев должен был укомплектовать аптечку, чтобы можно было оказать себе и друзьям первую помощь во время предстоящей поездки на природу. Он купил медицинский справочник, чтобы узнать, с какими болезнями им придется столкнуться... и зачитался. На другое утро он не пришел в условленное место встречи с друзьями. Забеспокоившись, они пошли к нему узнать, что случилось. Входят — а он лежит на диване, на голове лед, вид болезненный.

Они спрашивают:

— Что случилось? Уж не захворал ли ты?

— Я совершенно болен, — отвечает он. — Я не обнаружил у себя только родильной горячки — все остальное, о чем написано в этой книге, у меня есть.

А книга-то была толстая. Стало быть, было чем заболеть.

Точно так же обстоит дело с возникновением новых патологий вследствие распространения полового просвещения. Сексологи пишут постоянно. Соответственно у чи-



тателей накапливается все больше информации по вопросам пола. А результат таков, что читатель, у которого никогда и не возникало проблем на половой почве, познакомившись с очередной публикацией, наконец, задумывается: а нет ли у меня этих симптомов?

Все мы знаем по собственному опыту, что, читая художественные произведения, мы зачастую отождествляем себя и знакомых с некоторыми персонажами: один из них напоминает жену, другой — соседа и т. д. Нас так захватывает ход повествования, что мы переживаем сцены из книги, как если бы это происходило лично с нами и именно мы — ее главные герои. А каков результат?

Определенные проблемы, особенно касающиеся вопросов пола, а стало быть, наиболее тонкие и дифференцированные, наталкивают на размышления о самом себе и побуждают представить, что именно ты переживаешь те или иные неприятности. Практика показывает, что с течением времени — особенно в последнее двадцатилетие, когда стали множиться, как грибы после дождя, различные научно-популярные публикации из области сексологии в виде книг, научных и публицистических статей, ответов на письма читателей в молодежных изданиях — у людей стала проявляться жажда лучшей, более полной жизни, желание достигнуть более высокого уровня сексуальных ощущений. Такие публикации всегда вызывают большой интерес читателей, особенно молодежи.

Мы начали половое просвещение (я имею в виду всех современных польских сексологов) с освещения двух тем, которые были признаны главными: отсутствие оргазма у большинства женщин и боязнь онанизма у мальчиков.

Я постоянно подчеркиваю, что книги, которые я пишу, это книги для здоровых людей, прежде всего психически здоровых. Всевозможные недомогания, особенно после достижения сорокалетнего возраста, к сожалению, усиливаются из года в год.

Естественно, фригидность женщин больше относится к профессиональной сфере гинекологов, в то время как детский онанизм — скорее педиатров-сексологов либо гинекологов, имеющих дело преимущественно с молодежью. Как это часто бывает, женские и мужские половые проблемы в определенный момент начинают переплетаться и сливаются в единое целое. Поэтому и мне, хотя я и занимаюсь нарушениями функций у женщин, приходится интересоваться также и проблемами мужчин, так как эти



вопросы нельзя рассматривать изолированно друг от друга.

Говоря об онанизме, я обращаюсь к примерам, иллюстрирующим неожиданные и в определенной мере удивительные эффекты полового просвещения, вызывающие сокращение продолжительности полового акта. Но должна заранее заметить, что просвещение — отнюдь не единственная причина такого рода отклонений от нормы, так как следует принимать во внимание еще и чрезвычайно насыщенный событиями образ жизни современного мужчины, загрязнение естественной среды и многие другие компоненты повседневности, способствующие возникновению этих проблем.

Возвращаясь к источникам ятрогенных заболеваний, должна сказать следующее. По мере нарастания волны публикаций на сексологические темы я внимательно следила за эффектом, вызванным теми или иными книгами и статьями, в течение без малого тридцати лет, естественно, включая и десять лет «жизни» моей книги. Шли годы, и я замечала изменения в жалобах пациентов, обращавшихся за помощью к сексологу. В первые годы моей врачебной практики ко мне приходили мужчины, которые жаловались на холодность своих жен. Потом стали приходить женщины с жалобами на свою фригидность, так как, читая различные публикации, они начали узнавать, что отсутствие оргазма при половом акте — явление ненормальное. Из книг и статей они теперь знали, что надо стремиться к оргазму, который должен проходить в строго определенном порядке.

### Суть проблемы

Обстоятельства сложились так, что одновременно с появлением проблем у мужчин (см. главу «Юношеский онанизм») подход женщин к вопросам любви и пола весьма заметно изменился. Причем эти изменения были ускорены опубликованием исследований сексологов, из которых следовало, что около 70 процентов женщин не испытывают удовлетворения в половых контактах. Эта, на первый взгляд, сухая констатация факта подействовала, как дрожжи на процесс брожения, что не могло не отразиться



в значительной мере на системе взаимоотношений мужчины — женщина. Оскар Уайльд говорил: «Женщины стали настолько образованными, что их уже больше ничего не интересует, разве что только счастливое замужество». Может быть, это высказывание не так парадоксально, как кажется на первый взгляд.

В различных публикациях на сексологические темы предпринимались попытки проанализировать половые способности женщины, доказать с помощью самой различной аргументации, что она имеет и возможность и право испытывать наслаждение от полового акта не меньшее, чем мужчина. Одним словом, она должна избавиться от роли мученицы и жертвы мужских страстей.

Много лет, раскрывая очередные тайны «сексуальной кухни», я искала ключ к физиологическим ощущениям и переживаниям, к способам их использования таким образом, чтобы получить максимальное удовлетворение. Я писала о чрезвычайно важной роли мужчины в пробуждении эротической восприимчивости у партнерши. Я также давала ряд советов по поводу того, как женщина может сама себе помочь превратиться из объекта полового влечения мужчины в его партнера.

Прошло еще немного времени, и уже мужчины начали с беспокойством спрашивать: неужели только от мужчины зависит, станет женщина фригидной или темпераментной?

Как оказалось, женщины быстро сделали собственные выводы из фактов, приводившихся в литературе по сексологии. Они теперь узнали, что мужчина может и обязан делать в постели, и начали требовать выполнения этих обязанностей. Однако в пылу «сражений на половом фронте» как-то отошли на второй план знания о том, что должна предпринимать со своей стороны женщина, о чем она должна знать, расширяя границы своих физиологических возможностей, над чем ей стоит поработать.

Вот так половое просвещение неожиданно принесло незрелые, да к тому же и отравленные плоды. Началась жестокая и беспощадная «охота за оргазмом». Эта охота разрушала семьи, отодвигала на второй план интересы детей, превращала мужчину из друга и защитника в рыцаря печального образа, неустойчивого психически, почти импотента, который виноват во всем, так как не может удовлетворить женщину. А главное — эта охота убивала любовь!



В этой главе я постараюсь объяснить женщинам, каковы границы их половых возможностей, а также каковы их реальные шансы достижения оргазма в половом акте. Мне бы хотелось, чтобы они поняли, что надо искать не виноватых, а ответ на вопрос, каковы их половые способности и способности партнера.

Но прежде чем перейти к этому, я постараюсь уточнить понятие фригидности, так как злоупотребление этим определением принесло уже немало вреда как семье, так и обществу в целом.

### Фригидная женщина

Принимая во внимание все врожденные и «технические» свойства организма, способствующие или не способствующие достижению оргазма, а также все тайны искусства любви, можно утверждать, что неполноценных от природы женщин, то есть фригидных, никогда не испытывавших оргазма и не имеющих шансов на ощущения такого рода, встречается очень мало.

Это, как правило, либо карлицы, либо бесплодные женщины с неразвитыми грудью и другими половыми признаками, с недоразвитыми яичниками или, наконец, полным их отсутствием (а ведь именно наличие яичников и свидетельствует о половой принадлежности). Можно даже сказать, что последние — только с виду женщины, несмотря на то, что у них имеются некоторые второстепенные половые признаки: влагалище, иногда недоразвитая матка, редкий лобковый волосяной покров и плоские мелкие груди. Естественно, у них не бывает менструаций и они бесплодны. Как правило, у них отсутствует чувство полового влечения, то есть они являются фригидными женщинами в буквальном смысле этого слова. И единственными по-настоящему фригидными женщинами!

Поэтому пусть не думают женщины, которые не испытывают оргазма во время полового акта, что они фригидны и ненормальны, так как фригидна только та женщина, которая не просто не испытывает, а не может испытать оргазм.

Если женщина приходит в консультацию с жалобой на фригидность, а в беседе с ней выясняется, что в детстве ей доводилось онанировать, то это означает, что она



способна испытывать оргазм и вполне нормальна. А будет или не будет она достигать желаемого в совместной жизни с мужем — это только вопрос усилий и стараний обеих сторон, которые должны стремиться тем или иным путем добиться своего.

Сравнивая группу женщин, жалующихся на фригидность, с женщинами, не имеющими такой проблемы, нельзя не обратить внимания на значение мужчины в достижении женщиной оргазма. Имеются в виду не ласки или так называемое пробуждение женщины, хотя это и играет огромную роль, а продолжительность полового акта. Продолжительность полового акта у партнеров женщин, жалующихся на фригидность, как правило, очень коротка, извержение зачастую бывает преждевременным или несвоевременным, порой еще до введения члена либо после введения и нескольких движений. В таких случаях следует лечить обоих, так как в этих условиях женщина имеет лишь минимальные шансы испытать оргазм. Пациентки, которые обращались в консультацию по другим причинам (беременность, прерывание беременности и т. д.), характеризовали продолжительность полового акта как длительную или произвольную, то есть достаточную для того, чтобы удовлетворены были оба партнера.

И еще раз напоминаю о связи оргазма с онанизмом. Если женщины достигают оргазма в процессе онанизма, это значит, что у них есть шанс испытывать его и во время полового акта либо за счет раздражения клитора, либо за счет раздражения клитора и влагалища одновременно.

Женщина, способная испытать оргазм благодаря возбуждению любых половых рецепторов (губы, грудь, клитор и т. д.), является не фригидной, а абсолютно нормальной женщиной. Кроме того, женщина, родившая ребенка, наверняка нормальна с гормональной точки зрения — а если она нормальна в этом, то у нее есть все возможности стать и сексуально нормальной. Чудес не бывает — невозможно, чтобы женщина была по-настоящему фригидной, то есть такой, как я это описала выше, если она рождает детей. Это — главное жизненное предназначение женщины и самый верный критерий ее полноценности. Момент беременности является подтверждением ее нормальности — остальное можно поправить лечением, психотерапией или правильной информацией.



Из сказанного напрашивается следующий вывод. Существует лишь ничтожный процент женщин, фригидных от природы; все остальные способны сделать многое для того, чтобы расширить свои возможности, если они в определенной степени ограничены строением тела или особенностями характера.

А теперь обратимся к стержневому вопросу этой главы — борьбе женщин с фригидностью, которая, по существу, превратилась в борьбу за оргазм.

### «Охота за оргазмом» — когда это началось?

А начиналось это так невинно. С брюк, свитера старшего брата, курения сигарет... и дошло до постановки знака равенства в половых вопросах между мужчиной и женщиной.

Не так давно у меня была встреча с молодежью выпускного класса средней школы (в Польше обучение в средней школе длится 12 лет. — *Перев.*). Замечу, что до этого я уже лет десять—пятнадцать не встречалась со школьниками. Таким образом, между этой встречей и моими прежними контактами с подростками был большой перерыв. И я была поражена тем, насколько большое влияние на формирование взглядов молодежи оказали за последнее десятилетие публикации из области сексологии, в том числе и моя книга.

В прежние годы сведения о физиологии, эндокринологии, механизме полового акта были для подростков новыми и вызывающими живой интерес. Сегодня они знают все. Например, в учебнике по биологии для 4—7-х классов средней школы имеются досконально разработанные главы о супружестве, материнстве и физиологии родов. Поэтому вопросы, на которые мне пришлось отвечать, касались скорее деликатных психоэмоциональных проблем.

Например, никто не спрашивал, как прерывается беременность, какие это может вызвать последствия, имея в виду опасность возникновения бесплодия или заболеваний половых органов. Все это они уже знали. Зато они спрашивали, например, какие могут быть психические и эмоциональные последствия прерывания беременности у девушки, которая сделала это вынужденно, и может ли



это повлиять на ее отношение к любви и материнству в дальнейшей жизни, отразится ли это на ее отношении к парням вообще.

Встреча стала для меня откровением. В частности, я говорила с ними о детском и юношеском онанизме, о его влиянии на формирование условных рефлексов, о том, что молодые ребята от момента созревания до вступления в половую жизнь в течение пяти и даже шести лет обречены на самоудовлетворение путем онанизма, а впоследствии, когда они вступают в контакт с женщинами, это создает им проблемы. После лекции меня окружила группа семнадцати—восемнадцатилетних парней. Началась оживленная беседа. И мне было сказано, что парням не сложно сейчас устанавливать интимные контакты с девушками, поэтому им не приходится прибегать к помощи онанизма.

Откуда это у нас взялось? Ведь на былых встречах правилом были жалобы юношей на то, что девушки не хотят не только вступать с ними в интимную связь, но даже и целоваться либо допускать интимные, но не преступающие границы дозволенного ласки. Почему же равноправие меньше коснулось, например, области науки (хотя и здесь начинает проявляться активность девушек, по крайней мере на отдельных направлениях), но проявилось с таким размахом в области секса?

Современная аргентинская писательница Сильвина Булльрих\* в своей книге «Завтра я скажу — довольно» весьма интересно пытается охарактеризовать свое собственное поколение (военное) и поколение своих детей (послевоенное). Речь идет, конечно, о второй мировой войне, которая Америки почти не коснулась. Однако социальные и нравственные перемены в ней были аналогичны тем, которые произошли при смене военного и послевоенного поколений в Европе.

«Я благодарна матери Природе (...) за то, что она дала мне возможность быть упоительно молодой, и за то, что я принадлежала к поколению опоздавших на отставшем в своем развитии континенте во время, которого у нас было сверх меры, чтобы любить, смеяться и читать стихи, ибо те, которые держали в руках власть и деньги, не нуждались

\* Здесь и далее упоминаемые автором фамилии и имена даются в русскоязычном написании (в польском тексте они сохраняют орфографию языка — источника). Транскрипция переводчиков. — *Ред.*



в том, чтобы обращать на нас внимание, а мы были достаточно умны, чтобы понимать, что по сути дела они оставляют нам лучшую долю...

Нас обокрали во всем: половину забрало поколение наших родителей, другую половину вырывает у нас поколение наших детей; но они не понимают, что обрекают нас на любовь так же, как мученика обрекают на рай.

Да, они оставили нам хрупкие сокровища, которые должны были исчезнуть вместе с нашей молодостью. Но вкус власти и денег также становится со временем тошнотворным, все человеческое теряет свежесть после обладания ими. А дольше всего сохраняется то, что мимолетно — любовь и воспоминания.

Это — единственное сокровище, которое не превращает нас в скупцов, которое возрастает по мере того, как его тратишь. (...)

Во время одной из редких дружеских бесед моя дочь Долорес упрекала меня в том, что женщины моего поколения, как и последующих, отличаются буйным темпераментом. А мы-то в свое время думали, что любовь является чем-то таким, чего, как и искусства, достаточно, чтобы наполнить и даже оправдать всю жизнь. Для них это только акт. А для мужчин? То же самое, — ответила Долорес презрительно.

Какие утонченные писатели или какие матери сумели создать из нас людей, которые входят в мир любви, как принято входить в гробницы фараонов или в Пантеон, зная, что эта привилегия выдана им от великодушия и что положено принести жертву до последней капли крови?

Из всего этого наши дети унаследовали лишь грубое и неэстетичное познание акта. Они не отказывают себе в этом ни до, ни после вступления в брак, как только им захочется. Но желание возникает не так часто... Они не запираются в своей комнате для совершения этого долгого таинства, которое было на первом месте в нашей жизни. Помнишь, Сантьяго (муж — М. В.), вишню с мороженым, мою дремоту, более сильную и глубокую, чем твоя, и которая прерывалась приливами твоей любви, стихи Бодлера и бездны за пределами времени? Мы по крайней мере не утратили свою молодость»\*.

\* Список использованной автором литературы приводится в конце книги. — *Ред.*



Когда я перечитываю книгу госпожи Буллерих, мне вспоминаются первые ночи нашей брачной жизни в годы оккупации. В убогой комнатухе с забитыми досками окнами, в трескучий мороз, так как буржуйка быстро гасла, под кучей ватных и тканевых одеял мы болтали и болтали между поцелуями и объятьями без конца... Проходили часы, и бабушка, просыпаясь время от времени, недовольно ворчала:

— О чем вы там без конца болтаете?

— Советуемся, мама, советуемся...

И из этих разговоров выросла любовь, такая богатая и полная, что в течение многих десятков лет нашей супружеской жизни нам никогда не было скучно друг с другом. Для этого недостаточно просто акта — здесь нужно многолетнее и трудное строительство совместной жизни. И не только трудное, но и захватывающе красивое, постоянно наполняемое богатыми воспоминаниями, которые умирают только вместе с человеком.

Впрочем, изменился не только характер взаимоотношений среди молодежи, но также и лексикон. Когда-то говорили «очаровать мужчину», сегодня говорят «подцепить». И что же видится за этими определениями?

«Подцепить» — значит затащить «на хату» и вступить в мимолетную связь, не имеющую для партнеров особого значения, нередко разбавленную алкоголем, и рассказывать о которой будет неинтересно.

«Очаровать» — это совсем другое. Это значило соткать тонкую сеть из нитей очарования, которой незаметно, как паутиной, опутать мужчину, — эта ткань настолько нежна, что ее невозможно увидеть невооруженным глазом. Зато эффект был вполне конкретный — очарование нередко продолжалось всю жизнь. И здесь опять в первую очередь подумаем о семье, семейном очаге и будущем потомстве. Нужны сильные и чрезвычайно сложные чары, чтобы на годы привязать мужчину к дому, детям, семье. Понятие же «подцепить» ни к чему не обязывает. Даже беременность, которая тоже может быть «подцепленной», ни в коей мере не интересуется парня и становится проблемой только девушки. И что из этого следует?

А просто-напросто то, что, глядя на женщину не только с точки зрения психологии, охватывающей проблемы психики и эмоциональности, но и со стороны анатомии, физиологии и эндокринологии, без труда можно заметить и доказать, что между мужчиной и женщиной нельзя



ставить знак равенства в вопросах пола и способа испытывать оргазм.

Я написала «без труда» и тут же задумалась: а ведь это дело совсем нелегкое. Поиски ответа на этот вопрос стоили мне по меньшей мере двадцати лет исследований, изысканий и статистических сопоставлений. И именно поэтому я так ценю гигантскую работу Кинзи, который распахнул дверь в современную сексологию.

Итак, взглянем на проблему с чисто биологической точки зрения, то есть строения тела и законов сохранения вида, и зададим себе вопрос: чему служит оргазм?

Это — приманка, которая привлекает самца к самке, побуждая его к половым контактам, в результате чего появляется на свет потомство, собственно и являющееся фактором сохранения вида. Так же и мужчина служит природе для определенных целей, а чтобы они не были ему совершенно безразличны, природа наделила его способностью испытывать оргазм при каждом контакте с женщиной, независимо от того, кто она — жена, случайная знакомая или даже проститутка. Он выполняет свою функцию, оплодотворяя яйцо и создавая основу для возникновения новой жизни. И поэтому всегда переживает оргазм настолько интенсивно, что это ощущение побуждает его к дальнейшей деятельности в этой области. Благодаря этому мужчины и в зрелом возрасте никогда не испытывают трудностей с достижением оргазма.

Совсем по-другому обстоят дела у женщины, которую природа создала матерью. А материнство связано с сохранением домашнего очага и воспитанием потомства. Оргазм у нее — не правило, так как женщина может забеременеть, не испытывая оргазма во время полового акта. Кроме того, в ее жизни бывают защитные периоды, связанные с месячными, а также родами и кормлением, восстановлением родовых органов в первые месяцы кормления и воспитания новорожденного, когда сексуальные потребности значительно снижаются и появляется много других причин отсутствия оргазма при половых контактах с партнером.

Итак, у женщины оргазм не является условием *sine qua pop\** появления на свет потомства. Поэтому не может быть и речи о том, чтобы ставить знак равенства в вопросах пола между мужчиной и женщиной. О сущности

\* Непременным (лат.).



различий между ними я напишу подробнее ниже. А теперь перейду к некоторым источникам тенденций феминизации и движения за освобождение женщины. Я заметила, что в период огромного интереса к вопросам пола и изменений в образе жизни в ходе «охоты за оргазмом», доходящие до нас новые течения с Запада вносят еще большую путаницу в уже существующее смешение понятий.

### Women's Liberation\*

Это началось довольно давно — в 1789 году во время Великой французской революции, когда на эшафоте расставались с жизнью как мужчины, так и женщины. Именно тогда на собрании коммуны Парижа прозвучали слова: «Если женщина имеет право взойти на эшафот, то она вправе и выступать с трибуны». В 1794 году в Лондоне Мэри Уоллстоун Крофт написала первую книгу, в которой говорилось о правах женщин.

В сороковые годы девятнадцатого века американские женщины шли в авангарде движения за освобождение негров и отмену рабства. Разгоряченные делегатки даже выехали на конференцию в Лондон, но там мужчины выгнали их из зала заседаний под тем предлогом, что «это — не женское дело».

Вот так волна «бабьей войны» катилась по Америке, а во время «весны народов» лозунги о способностях и ответственности женщин дошли также и до Западной Европы.

Портрет «эмансипатки», естественно сатирический, выглядел в девятнадцатом веке таким образом: короткие волосы, остриженные по-мужски, сигарета или сигара во рту, мужская одежда (брюки, сюртук, галстук). Достаточно вспомнить хотя бы портреты Жорж Санд или нашей Хелены Родзевич. Кончилось тем, что британские суфражистки после пятидесяти лет демонстраций, голодовок, столкновений с полицией и даже отсидок в тюрьме отвоевали все-таки право голоса, которое было предоставлено им в 1928 году.

Забавно, что польки, столь падкие на все новое, появляющееся в мире, чувствуют себя чуть ли не золуш-

\* Освобождение женщины (англ.).



ками, которым недоступно все то, чем обладают их бойкие сестры на Западе. И это очень странно: ведь то, что в странах Европы и Америки женщины завоевывают с большим шумом и треском, у нас возникает само собой без всяких скандалов. В Польше сразу же после получения независимости в 1918 году женщинам было предоставлено активное и пассивное избирательное право (для сравнения: во Франции это произошло в 1945 году, в Бельгии — в 1946 году, а в Швейцарии — лишь в 1971 году).

Борьба за права женщин охватывает три главные проблемы: право на образование, право на труд и право на финансовую самостоятельность, но кроме того, и право на равноправие полов. Что касается образования, то польские женщины из состоятельных семей сначала учились на дому с помощью родителей и приходящих учителей, потом — в школах и пансионатах для девочек, а затем они, наконец, стали посещать обычные школы. В девятнадцатом веке женщину, решившую получить высшее образование, еще называли «синим чулком», но со временем она перестала быть в высшем учебном заведении исключением. А в последние годы при поступлении на некоторые факультеты юношам начали предоставлять даже льготы из-за того, что девушек там учиться слишком много. Одним словом, можно сказать, что первое требование движения за освобождение женщин выполнено само собой.

Аналогично выглядит дело с правом на труд и собственность. Более того, после второй мировой войны женщин настоятельно агитировали и склоняли к тому, чтобы они садились на трактор или шли подавать кирпичи на стройку. Впрочем, с получением работы трудностей никогда не было. Напротив, попытки сочетать трудовые обязанности с воспитанием детей, да еще и ролью «любимой женщины» начали создавать серьезные жизненные трудности. Польские женщины даже бунтовали из-за избытка обязанностей, с которыми они не могли справиться.

С финансовой самостоятельностью женщин и их правом на собственность у нас также не было проблем (особенно после последней войны), так как никто не страдал от избытка материальных благ. В то же самое время в богатых западных странах женщин, мужья которых работали, неохотно принимали на работу, особенно на высокие должности. Считалось, что пороха они все равно не



изобретут, а муж должен зарабатывать достаточно, чтобы содержать всю семью.

Наконец, еще одним требованием, выдвигавшимся движением за освобождение женщин, было уравнивание сексуальных прав мужчины и женщины. И если все, о чем я написала выше, в определенном смысле относится уже к истории, то огонь войны за половое равноправие продолжает полыхать в западных странах и сегодня, что, естественно, не может не оказывать влияния и на наши нравы. С тех пор, как я заинтересовалась борьбой женщин за уравнивание сексуальных прав, у меня скопилось определенное количество публикаций активисток этого движения, так как мне хотелось знать, за что «сражаются» женщины мира.

Маргерет Мид в своей книге «Секс и темперамент у трех первобытных народов», изданной в Нью-Йорке в 1935 году и перепечатанной в женских журналах в 1970 году, описывает обычаи различных первобытных народов, подчеркивая при этом, что статус мужчины как хозяина дома и главы семьи, а женщины — как подчиненного и обязанного проявлять послушание своему хозяину и владыке существа не является правилом. Она доказывает также, что в разных современных племенах бывают самые различные обычаи, вплоть до матриархата, из чего следует вывод: мужчина не является от природы владыкой, а женщина — подчиненным ему существом, и лишь различные условия, создающие ту или иную культуру, формируют в разных группах людей разные нравы.

Полностью разделяя это убеждение автора, не могу, однако, согласиться с ее выводами. Дав описание различных этнических групп, она использует его как аргумент против сложившихся в Европе систем взаимоотношений мужчина — женщина. Из ее рассуждений следует, что условия культурного развития, а также сочетание климатических и многих других условий формируют оптимальные формы семейной жизни для данной страны или исторически сложившейся группы людей. Я, исходя из тех же предпосылок пришла к выводу, что те же самые параметры повлияли на создание в Европе и Америке именно таких, а не других форм семейных отношений. Таким образом, аргументация, с таким тщанием разработанная г-жой Мид оборачивается против ее же выводов.

Еще одна активистка борьбы за права женщин — Линда М. Гленнон. В своей книге, изданной в Нью-Йорке



и Лондоне в 1979 году, она предпринимает попытку вскрыть причины возникновения феминизма. «Как понимать сегодняшнее движение феминисток, его источники и влияние на общественность? По мнению некоторых, феминизм вырос из гнева, который накопился в женщинах за столетия полового неравенства; другие ссылаются на «растущие аппетиты» женщин в связи с их участием в борьбе. И хотя ни одному из этих объяснений не откажешь в убедительности, феминизм все-таки представляет собой реакцию на кризис человеческого сознания, порожденный современной технократией».

Когда я читала работы М. Мид, мне пришла в голову мысль о том, что объект яростной борьбы наших освобожденных женщин — не что иное, как хорошо забытое старое. Ведь то, за что они борются, в Шумерском государстве, культура которого, видимо, старше египетской, существовало в форме, о которой современная женщина может только мечтать. Как свидетельствуют записи на глиняных шумерских табличках, тогдашние женщины обладали собственностью, и зачастую немалой (часть табличек посвящена финансовым расчетам и бухгалтерским записям — отсюда такая точная информация), самостоятельно занимались широкой коммерческой деятельностью, у них были собственные печати и знаки отличия, а также различные коммерческие документы. Шумерская женщина могла развестись с мужем, если он ее не устраивал, заплатив за это лишь несколько шеклей серебра в королевскую казну. Тогда у шумеров существовала моногамия, хотя — особенно в ранний период Шумерского государства — бывали и случаи полигамии, если широкие масштабы предпринимательской и коммерческой деятельности требовали наличия нескольких мужей как доверенных лиц (но это уже мое личное мнение). Специалисты же считают, что в то время у шумеров еще сохранялись элементы матриархата.

Интересно, что женщины живших по соседству семитских племен имели тогда статус предмета, безраздельно принадлежащего мужу, как, скажем, домашняя утварь или коровы и бараны. Случалось и многоженство. Итак, система взаимоотношений между мужчиной и женщиной, которую предлагают предстительницы движения «Women's Liberation», имеет не одну аналогию в истории культур различных народов.



Салли Макинтайр — еще одна активистка «Women's Liberation» в своей брошюре, изданной в 1976 году, пробует свести счеты с материнским инстинктом, который, хочешь не хочешь, не может реализоваться без участия мужчины, а потому и не нравится пропагандисткам полного освобождения женщин. Она пишет, в частности: «Обыденное мышление покоится на теориях воспроизводства, на которые мы любим ссылаться. Одна из них построена на понятии материнского инстинкта. Люди (особенно женщины) хотят иметь детей. У них инстинктивная тяга к размножению, и это влечение непреодолимо как для отдельной личности, так и для человечества, ибо оно основано на интересах сохранения вида. Беременность — это одно из нормальных состояний организма, а воспитание потомства является главной и наиболее почетной функцией женщины... Особо следует подчеркнуть тот факт, что людей агитируют иметь детей с помощью норм, направленных против эгоизма: если размножение — естественный инстинкт, конечная цель женственности и супружества, то противодействие этому благотворному влечению является проявлением себялюбия. Однако практика показывает, что деторождение не относится к нашим универсальным склонностям и существование такого рода нажима со стороны общественного мнения скорее свидетельствует, что пресловутый «инстинкт» является фабрикатом, который служит для создания определенных мотивировок в определенных контекстах».

Итак, последовательно расправившись с мрачным образом самца и слащавым изображением самочки, представительницы «Women's Liberation» пытаются с помощью весьма сложной аргументации отрицать существование врожденных материнских инстинктов, заявляя, что они сфабрикованы мужчинами для того, чтобы держать женщин в оковах удобных для них отношений (Kinder, Küche, Kirche — ребенок, кухня, церковь). Истерично восклицая «кому нужны эти дети?!», они пытаются доказать, что нежелание иметь потомство не является проявлением аберрации или аномалии. Но ведь каждая идеология исходит из того, что она создаст новый мир, счастливый для тех, кто ее исповедует, а кого привлечет мир, который закончится через одно-два поколения? Инстинкт воспроизводства лежит в основе существования нашего вида на этой Земле.



В свою очередь Сьюзан Браунмиллер пишет: «Меня всегда поражает, как много в мире женщин, которые убеждены, что их сестры, добившиеся высокого положения в политической или иной деятельности, теряют нечто такое, что нужно особенно беречь. Лично я считаю, что подлинная женственность еще далеко не раскрыта. Достаточно вспомнить ирландскую общественную деятельницу Бернадетту Девлин, чтобы понять, что пугало «кастрированной самки» поднимают на щит в своей пропаганде не только оказавшиеся под угрозой мужчины, но и пассивные женщины — эти сороки, занятые исключительно выстиланием гнездышка. Впрочем, это не удивительно: ведь запрограммированные домашние хозяйки, стелющиеся плющом, не любят освобожденных женщин и не доверяют им».

Ну и ну!!! Это уже неприкрытая ненависть. «Пассивная женщина, выстилающая гнездышко», мне особенно понравилась. Может быть, в Англии так оно и бывает, хотя я лично сомневаюсь. Я уверена, что деятельность женщины, связанная с родами, уходом за детьми, их воспитанием, ведением домашнего хозяйства, требует намного более значительных и напряженных усилий, чем попытки сделать ту или иную карьеру.

В своих дальнейших рассуждениях автор нападает на семью, которая, нуждаясь в защите, заставляет женщину держать на необходимом расстоянии слишком «добрых» подруг, угрожающих семейному счастью. Затем она трогательно соболезнует по поводу того, сколько женщина теряет из-за недоверия к представительницам своего пола. Она исключает возможность проявления к ним таких чувств, как тепло, любовь и верность, заменяя их сдержанностью, не лишенной подозрительности. Ничего не поделаешь, так уж оно повелось в нашей европейской среде. А впрочем, и не только в нашей, так как и в гаремах есть жены главные, менее главные и полностью подчиненные, что является следствием не только их цены, но также и таланта сохранять и подогревать любовь мужчины и отодвигать на второй план конкуренток. Вот и в нашей действительности «дружба до гроба» между девушками обычно кончается в момент, когда одна из них влюбляется или выходит замуж. Ведь в молодости подруги привыкли делиться всем, что имеют и что доставляет им удовольствие, но одной из них становится весьма нелегко поделиться и любимым человеком, чего, к сожалению, нередко



требует другая. Таким образом, женская дружба умирает, за исключением тех случаев, когда обе подруги счастливо выходят замуж и их продолжают связывать уже другие общие проблемы — забота о муже и воспитание детей. В то же время женщина, не имеющая мужа, в общении с супружеской парой, как правило, представляет собой потенциальную угрозу.

Более смело по сравнению с предыдущими авторами выступает Дана Денсмор. Она говорит о половой жизни, причем исключительно о половой жизни женщин, которая по существу сводится исключительно к оргазму. Секс в ее понимании становится целью, а не составной частью любви и этапом на пути к родам. Словом, изотовлена еще одна бомба для подрыва семьи и уничтожения естественного воспроизводства, «управляемого внушенными инстинктами». Итак, цитирую:

«Мы запрограммированы на мечту о сексе. Он предлагает нечто такое, что клиент наверняка купит. Это — своеобразный аванс перед «выплатой» малой толики индивидуальности и самоутверждения самым тупым и рутинным путем. Это — единственное для женщины средство для завоевания власти. Но это — также и средство завоевания власти над женщиной, так как ее влечение направлено на мужчину. И хотя мало кто из женщин испытывает подлинное удовлетворение, они возлагают вину за это на конкретного партнера, продолжая руководствоваться мифом, что удовлетворение достижимо и дать его может только мужчина... Необходимо понять, что секс не обязателен и что половое воздержание — не наваждение, а состояние, которое более желательно и даже более приятно, чем секс. Неужели спать с мужчиной, который тебя презирает, который тебя боится и который хочет главенствовать над тобой, — не отвратительное дело? Неужели совокупление в непристойной атмосфере совершенно неотвратимо? Зачем терзаться? Просто не надо этого делать.

Эротическая энергия — это просто-напросто жизненная энергия, которая быстро расходуется при обращении к интересным и увлекательным предметам. Любовь, сердечность и признание без труда можно найти в дружеских связях, когда тебя будут любить ради тебя самой, а не из-за того, что ты податлива, хороша собой, сексуальна и помогаешь самоутверждению чьей-то личности. Но если, несмотря ни на что, половое напряжение остается, в запасе

имеется онанизм. Разве  
принятие полового возде  
подлинного освобождения  
Пока мы на это не решим  
«Я — хозяйка собственн  
чтобы какой-нибудь прим  
своим грубым членом»  
истощающий душу и ра  
уважения и потери сексу  
Положения, содержа  
тах, свидетельствуют о  
расширении борьбы же  
Правда, они не охватыва  
а лишь выделяют главн  
его активисток.  
Естественно, Д. Денс  
воздержанию представл  
тимужское отвращение  
экстремистки, провозгла  
ристические лозунги, —  
Борьба за права жен  
была прогрессивным я  
рабыни». Она служила  
дальнейшем, набирая  
самой себе и не тол  
извращений, но и дов  
Надо признать, что  
слишком часто высвоб  
патичные черты, как  
стимые границы, су  
мой, жестокость, по

## Феминизм

После всех эти  
грустные перспекти  
хочу привести выск  
принимает активн  
однако разумным  
его применить или  
широкого распрос  
партнерских брако



имеется онанизм. Разве это не более просто?.. Полное принятие полового воздержания дает нам возможность подлинного освобождения.

Пока мы на это не решимся, мы не сможем сказать себе: «Я — хозяйка собственного тела и не нуждаюсь в том, чтобы какой-нибудь примитивный самец зондировал меня своим грубым членом». И над нами всегда будет висеть истощающий душу и разум страх отсутствия мужского уважения и потери сексуальной привлекательности».

Положения, содержащиеся в приведенных выше цитатах, свидетельствуют о последовательном нарастании и расширении борьбы женщин из «Women's Liberation». Правда, они не охватывают всей совокупности движения, а лишь выделяют главные проблемы, которые волнуют его активисток.

Естественно, Д. Денсмор с ее призывами к половому воздержанию представляет уже натурализованное антимужское ответвление феминизма. К нему относятся экстремистки, провозглашающие лесбийско-анархо-террористические лозунги, — так называемые «ведьмы».

Борьба за права женщин начиналась очень интересно и была прогрессивным явлением после эпохи «домашней рабыни». Она служила счастьем женщины и семьи. Но в дальнейшем, набирая силу и размах, она стала служить самой себе и не только уперлась в тупик лесбийских извращений, но и довела до «ведьм»!

Надо признать, что общественная активность женщин слишком часто высвобождает в них такие резкие и несимпатичные черты, как фанатичность, переходящая допустимые границы, суровость, не являющаяся необходимой, жестокость, по силе превосходящая мужскую.

### Феминистка — тоже партнер?

После всех этих мрачных рассуждений, рисующих грустные перспективы для «грубых мужских органов», хочу привести высказывание одной женщины. Она также принимает активное участие в войне за права женщин, однако разумным образом, который достоин того, чтобы его применить или хотя бы обдумать в условиях все более широкого распространения у нас форм так называемых партнерских браков, которые были порождены условиями



существования современной семьи. Пат Мейнарди в своей статье лаконично и остроумно, а главное, точно описывает кружные пути и дорожки, которыми мужчины пытаются обойти выполнение ими необходимых обязанностей, вытекающих из партнерского разделения труда в семье.

«Долгие годы по телевидению показывали хозяйку дома, либо в экстазе натирающую пол, либо заламывающую руки над грязными воротничками рубашек. Мужчины с этим не сталкиваются. Для них суть работы по дому в том, что она «плохо пахнет»... Итак, родился диалог, который продолжался двадцать долгих лет. Вот его главные пункты:

— Я не имею ничего против разделения обязанностей в домашнем труде, но я не всегда могу с ними справиться. Каждый из нас должен делать то, что у него лучше всего получается.

Смысл: у меня историческое, психологическое, антропологическое и биологическое право, чтобы поставить тебя на место. Как можно желать, чтобы волчий вождь имел равные права с рядовыми членами стаи?

— ...Роль волчьего вождя среди горилл смешна, но так как мужчины хватаются за нее, как утопающий за соломинку, тебе следует знать кое-что и о пчелах с трутнями, а если ты настроен агрессивно, то о половой жизни пауков (после копуляции самка пожирает самца).

— ...Существует запрет, на основании которого женщины не должны делать форсированных усилий в присутствии мужчины — а мы таскаем по двадцать килограммов покупок, и при этом нам не дают открывать консервы, когда поблизости есть кто-то, кто может это сделать за нас».

П. Мейнарди приложила огромные усилия, чтобы найти способ пресечь мужские выкрутасы и поставить все с головы на ноги. Однако мы можем высчитывать, следить, пресекать, но, как говорит автор, «если мы стараемся все письменно фиксировать, например, в течение года, подмечая, кто фактически выполняет работу по дому, а кто уклоняется от нее под благовидными предлогами, то по истечении этого года выяснится, что женщина опять все делает сама. К сожалению, так обычно и бывает. Борясь за равные права, мы в итоге получаем то, что получают и все женщины, добивающиеся равноправия: теряем привилегии, перестаем быть хрупкими созданиями, кото-



рых обожают, боготворят и возносят на пьедестал, а тем временем на нас нагружают все обязанности, связанные с ведением домашнего хозяйства. Таким образом женщина теряет множество привилегий, принадлежащих ей исторически, но приобретает новые обязанности кормчего семейного руля, не избавляясь при этом от старых. Одним словом, эта война нелегкая».

Эхо феминистического движения на Западе начинает отдаваться и в публикациях, написанных мужчинами в польских периодических изданиях. Их охватывает страх, и они начинают защищаться от нападков дамской клики. Например, Михаил Радговский в предисловии к книге Дануты Сенкарской «Освобожденная женщина» успокаивающе заявляет, что полька не стремится к свержению мужчины с пьедестала, но хочет извлечь из его социальных преимуществ максимум пользы для хода своей жизни в домашнем масштабе». Словом, как утверждает Радговский, наши женщины разумны. «Разумны и умеренны. За ними даже можно признать определенную долю лукавства, а также, говоря языком политиков, манипуляционных способностей. Это утверждение наверняка вызвало бы взрыв негодования у американских феминисток, так как их целью является именно свержение мужчины с пьедестала, уничтожение его статуй с грохотом и треском, а не какая-то там польза в домашнем масштабе».

Данута Сенкарская — автор книги «Освобожденная женщина» — с большим энтузиазмом доказывает, что мужчина по существу — это хрупкое создание, которое любит, когда его носят на руках и избавляют от принятия мужских решений, а женщина создана для роли вожака, предводителя, человека, за которым решающее слово, главы семьи и даже государства. Я постоянно думаю, где в этих обширных пределах поместить хотя бы маленький закуток для материнства, деторождения, воспитания грудного, а затем подрастающего ребенка, — ведь это, по моему, труд не менее тяжелый и ответственный, чем управление государственным рулем. Ибо чем в конце концов является государство? Ничем иным, как сообществом людей, рожденных, воспитанных и сформированных женщиной. И если, в дополнение ко всем этим обязанностям, она еще будет носить на руках своего мужчину, то, думаю, ее позвоночник не выдержит такой нагрузки. Если бы так случилось, понятия слабого и сильного пола поменялись бы местами.



«Такая возможность, — пишет далее Михаил Радговский, — также предусмотрена автором упомянутой книги (Д. Сенкарская). Сегодня существует модель мужчины слабого, удрученного жизнью, ни с чем не справляющегося. Если бы сей образ распространился среди существ, которых веками отличала мужественность, это стало бы самой удивительной победой феминизма. Женщина освободилась бы от самца (о чем, кстати, мечтают дамы из «Women's Liberation»), но также и от партнера. Мужчины пошли бы на это от лени, но вскоре они начали бы борьбу за возвращение своего господства. Однако до этого еще далеко».

Итак, освобождение женщин не обещает полной свободы и сплошных развлечений, а, напротив, грозит новыми обязанностями. А освобожденная таким образом женщина совершенно не отвечает требованиям движения за освобождение женщин.

«Свободная женщина (это уже цитата из книги П. Мейнарди) вступает в интимную связь до брака и даже без брака, обеспечивает уютное гнездышко (что подразумеешь, живу я с этой куколкой) и приятное для мужчины сознание того, что он удовлетворяется с помощью женщины, а не куска ветоши. Но это — дело будущего. А впрочем, кому охота приобретать устаревшую модель — стандартную домохозяйку с выводком детей, мужем и семейным очагом? Есть новый товар — освобожденная женщина, которая переполнена сексуальностью и одновременно преуспевает в профессиональной деятельности». И вот мы подошли к сути проблемы.

Во всех приведенных выше рассуждениях женщина рассматривается изолированно, независимо от семейных отношений, без учета ее роли как жены и матери, в то время как именно эта ее ипостась занимает ведущее место во всех моих публикациях. И я не без оснований считаю, что проблему разделения обязанностей в выполнении работы по дому надо рассматривать каждый раз индивидуально, после изучения конкретных условий данной семьи, и только тогда принимать решение, отвечающее реальной ситуации. Под словом «отвечающее» я имею в виду способности мужчины в партнерских отношениях.

Ведь как часто мы встречаем мужчин-гурманов! Кстати, здесь необходимо подчеркнуть, что все прославившиеся в истории кулинары были именно мужчинами. А это что-то значит. Мужчины очень любят готовить и,



может быть, не всегда, но довольно часто выручают женщин на кухне. Другие же любят стирать или заниматься уборкой, но, естественно, с помощью механических устройств, например стиральных машин, пылесосов, миксеров, особенно, когда разумная жена испытывает огромный страх перед электричеством (*sic!*) и любой прибор для нее из области черной магии. Если так, она, конечно, легко могла бы их испортить.

В этом смысле распределение обязанностей при обоюдном согласии является при нынешних условиях чуть ли не необходимостью. Но попытки ставить знак равенства при распределении партнерских обязанностей и одновременно — между мужским и женским полом в области половой жизни являются абсурдом.

А чтобы нашим наиболее бойким дамам было не так обидно из-за крушения «золотых миражей» «Women's Liberation» (W. L.), я приведу фрагмент из книги Вальдемара Лысяка, который следующим образом описывает печальный конец W. L. в США:

«Если кому-то кажется, что в эпоху активизации эмансипационных движений и «размножения» различного рода организаций типа W. L. модель домашней женщины является анахронизмом, то этот человек допускает грубую ошибку. Основные правила цивилизации не подвержены столь легким банкротствам. После кратковременного кризиса этой модели, причем скорее разыгранного по определенному сценарию, нежели подлинного (я уже слышу возмущенные выкрики «сексуальных суфражисток» из W. L. — но ведь они являются лишь, так сказать, вершиной айсберга, а под поверхностью — огромное большинство женщин), оказалось, что она не понесла невосполнимых потерь и не собирается отступать. Как писал журнал «Liberation» от 18—19 февраля 1978 года, наступил ренессанс «настоящей женщины», женщины-объекта, к которой продолжают сходиться нити мужских мечтаний. И где же это случилось? В самом логове W. L. — США!

Большинство американских женщин, то есть верующие женщины из среднего класса, с помощью многотысячных демонстраций блокировали внесение в конституцию поправки об уравнивании прав мужчин и женщин. Большинство штатов отвергли поправку, так как подавляющая часть женщин голосовала против нее! Таким образом, не мужчины, а именно женщины да-



ли болезненного пинка «освобожденным» феминисткам из W. L.

В шестидесяти городах Соединенных Штатов тысячи женщин осаждают пункты записи на курсы «Тотальной женщины». Книга под тем же названием, написанная Марбел Морган, быстро разошлась, несмотря на тираж, насчитывающий несколько миллионов экземпляров (абсолютный бестселлер).

В этой книге можно прочесть то, что преподают и на курсах, а именно:

1) «Делай это упражнение в течение недели, причем начни сегодня же вечером. Скажи себе, что будешь восхищаться своим мужем. Восхищайся им ежедневно. Составь список его достоинств. Сегодня же скажи ему что-нибудь приятное о его теле. Делай ему комплименты. Говори, что любишь его тело».

2) «Принимай своего мужа таким, каков он есть. Большинство из нас выходит замуж с надеждой изменить его. Потом мы тратим годы замужества, чтобы этого добиться. Какая глупость! Из этого никогда ничего не получится. Мужчину надо принимать таким, какой он есть, и только таким».

3) «Приспособься к его образу жизни. Соглашайся на то, чтобы он имел друзей, каких хочет сам, перенимай его вкусы. Даже если его никогда нет дома, все равно — когда он вернется, создай ему такие приятные условия жизни, чтобы у него уже не появлялось желания уходить. Не пробуждай в нем чувства вины, не жалуйся. Напротив, смотри на него как на царя и заботься о нем».

4) «Приготовься физически и мысленно к тому, чтобы в течение недели отдаваться ему каждый вечер. А в один из вечеров, когда дети уже будут спать, соблазни его под столом, например, в гостиной. Твоя одежда должна соответствовать твоему поведению. Искупись в пене и перед возвращением мужа с работы надень пижаму с оборками. Будь той, кто соблазняет, а не той, кого соблазняют!»

5) «Женщины, покоритесь своему мужу, как Господу Богу!»

У меня волосы дыбом встают, когда я читаю об этих американских новинках. Уж лучше наши победы в домашнем масштабе, которые спокойно занимают золотую середину».



## Можно ли ставить знак равенства?

Знак равенства между мужским и женским полом — это абсурд, потому что такого равенства просто-напросто нет. У мужчины оргазм является эффектом каждого полового акта, а у женщины все зависит от других факторов, другого строения органов, других нейрогормональных реакций. К сожалению, современные девушки с энтузиазмом восприняли образцы освобожденной женщины и пытаются ставить этот знак равенства во всех областях жизни. В западных странах печальные последствия такого поведения дают знать о себе уже давно. До нас это все доберется в ближайшем будущем, а результатом станет лишь разрушение семьи.

Весьма распространенным, особенно среди женщин, воспитанных на сексологических публикациях последнего двадцатилетия, является убеждение, что они должны переживать интимные ощущения в точности так же, как мужчина, — то есть каждый половой акт должен кончаться оргазмом. Это в корне неправильно, потому что невозможно физиологически. Конечно, есть немало женщин, которые без труда достигают оргазма при каждом сближении, но большинство испытывают оргазм один раз на несколько, порой до полутора десятков, половых актов.

Наши бабушки исходили из того, что интимные контакты — это прежде всего удовольствие для мужчины, а женщина должна относиться к ним терпимо ради блага семьи. Поэтому они старались обогатить свою эротическую жизнь сентиментальностью, лаской, заботливым отношением к своему мужу, рассматривая его как господина и властелина, и одновременно — как еще одного ребенка. Они не чувствовали разочарования и обиды, когда сближение не приносило им физического удовлетворения. Сегодня же, в эпоху равноправия и всеобщего полового просвещения, стали пробуждаться алчные желания и, что еще хуже, появляться претензии к мужчинам и попытки утвердить свои права в этой области.

Ни для кого не новость, что нервная система мужчины значительно более восприимчива к воздействию внешних факторов, а ее сопротивляемость ниже, чем у женщины. Из-за этого партнера легко можно довести до состояния нервного перенапряжения и лишить его чувства уверенности в себе. К сожалению, всевозможного рода опасения



и принуждения вызывают эффект, противоположный их цели, и «насилуемый» таким образом мужчина со временем становится почти полным импотентом. Чувство неполноценности через центральную нервную систему воздействует на половые органы и нарушает их функцию. Резко сокращается продолжительность полового акта, происходят нарушения эрекции (неполная эрекция или ее отсутствие), наконец, по мере углубления нервного расстройства, у мужчины может появиться эффект невозможности достижения оргазма и даже болевые ощущения.

Английский сексолог Рейбен считает, в частности, что в учебниках по сексологии совершенно ни к чему делается акцент на одновременность оргазма. По его мнению, неодновременное испытание оргазма имеет огромные преимущества. Например, когда он происходит в разное время, то каждый может насладиться реакцией партнера: женщина — ощущением извержения у мужчины, мужчина — сокращением влагалищных мышц у женщины. Если же оргазм происходит одновременно у обоих партнеров, то он их так захватывает и отключает от всего окружающего, что они испытывают только собственные ощущения, не чувствуя друг друга взаимно.

Симона де Бовуар в своей книге «Мандарины» пишет следующее: «Он страстно обнял меня, а потом сказал:

— Я хочу, чтобы ты испытала наслаждение одновременно со мной, хорошо? Только скажи мне: сейчас!

С небольшим раздражением я подумала: «Еще чего выдумал. Синхронизация! Как будто это может что-то доказать, как будто это может заменить настоящую близость».

Современные женщины, прочитав множество публикаций по сексологии, пришли к выводу, что атрибутом полноценности женщины, а также ее «современности», является испытание оргазма всегда. Утверждение таких взглядов в женском сознании порождает многочисленные разочарования и зачастую приводит к необдуманным решениям, разрушающим дом и семью.

Зачем далеко ходить за примером — недавно в студенческой консультации мне довелось беседовать с одной девушкой. Миниатюрная, милая, хорошенькая блондинка. Она сидела по другую сторону стола и смотрела на меня глазами затравленного зверька. Опять проблема оргаз-

ма... Удачный продолжающ женного раб можных кол вечером домо и стрессы за концов поспо постели), он нечистую сил уголках их ж

Меня уди тов и рекоме и радость жи для самобиче

И молодая ной системой все еще не Конечно, быв ласк, но веди следует драм мывают о раз та последняя что иначе не

В тот же технике успо кой-то мере разработал м ки, благотвор лагаю включ терапии. Я иллюстрирую и вдруг вспо своеобразные тел, соприкос раскрывают во время сво

Как и люб приносить им чательно зат ций о том, ч осталась лиц охота за орг Охота сам



ма... Удачный брак двух любящих друг друга людей, продолжающийся четыре года, ребенок. После напряженного рабочего дня, хозяйственных хлопот, всевозможных коллоквиумов и других занятий оба приходят вечером домой и вместо того, чтобы оставить все заботы и стрессы за порогом своей квартиры или даже в конце концов поссориться (естественно, не за ужином и не в постели), они в своем воображении создают какую-то нечистую силу, которая хозяйничает в самых интимных уголках их жизни.

Меня удивляет, как это люди из самых добрых советов и рекомендаций, призванных приблизить их счастье и радость жизни, исхитряются сплести себе новую плетку для самобичевания.

И молодая женщина с совершенно истощенной нервной системой ищет у меня помощи, так как они с мужем все еще не могут достигнуть «настоящего» оргазма. Конечно, бывает оргазм от возбуждения клитора во время ласк, но ведь еще должно быть... и т. д., и т. д. Затем следует драматическая исповедь о том, что они уже подумывают о разводе, что так больше жить нельзя, что я — та последняя инстанция, которая им может помочь, потому что иначе неизвестно, что произойдет.

В тот же вечер мне подарили французскую книгу о технике успокаивающего секса. Думается, ее автор в какой-то мере связан с психологией и психотерапией: он разработал методы массажа и расслабляющей гимнастики, благотворно влияющих на нервную систему. И я предлагаю включить ее в число пособий по сексологической терапии. Я до поздней ночи рассматривала рисунки, иллюстрирующие объятия, ласки, поглаживания и т. д., и вдруг вспоминала фильмы о дельфинах. Я вспомнила своеобразные танцы и скольжение в воде этих огромных тел, соприкосновение их носами и т. д., а главное то, как раскрывают пасти и радостно улыбаются эти животные во время своих любовных игр.

Как и любовные игры животных, ласки людей должны приносить им радость и нервную разрядку. Где-то окончательно затерялась ведущая мысль всех моих публикаций о том, что двое в постели должны быть счастливы; осталась лишь мрачная и опасная по своим последствиям охота за оргазмом.

Охота сама по себе вещь жестокая, так как ее цель — уничтожение жизни. В нашей «охоте» в постели мы уби-



ваем и уничтожаем нашу любовь, вместо того, чтобы приносить себе радость и счастье.

Парадоксально, но факт, что сексологии, столько лет боровшейся за обеспечение женщине равных возможностей и прав, остается констатировать, что «закрепощенные», «убогие» женщины, неспособные испытывать оргазм, оказывается, достигали некогда большего счастья (и больше способны были дать его), чем сегодняшние просвещенные особы. Почему так произошло? Почему то, что мы делали с наилучшими намерениями, с целью дать женщине полноту счастья, принесло абсолютно несъедобные плоды? Плоды, порой отравляющие жизнь и разрушающие гармонию семьи?

И вот женщины задают себе вопрос: не лучше ли в такой ситуации разойтись, чем заниматься бесконечными взаимными мучениями? Они уверены, как, впрочем, и их партнеры, что где-то там, за пределами их семьи, есть мужчины или женщины, с которыми они обязательно будут испытывать оргазм и таким путем достигнут абсолютного счастья.

Физическая любовь, как и любое жизненное достижение, требует предусмотрительности, заботливости, соответствующей атмосферы и разумного отношения. Но не все и не всегда получалось, как того хотели женщины. Замешательство, вызванное непониманием необходимости гармонии, то есть поддержания равновесия между чувствами и физической близостью, углубляется совпадением по времени с нарастающим потоком информации о тенденциях «Women's Liberation», господствующих на Западе.

В воображении польских женщин слились в единое целое две проблемы: освобождение женщин и оргазм. Причем проблема оргазма выдвинулась на первый план. Несомненно также и то, что проблемы предоставления женщине права на труд, личную собственность, получение алиментов, образование и творческую работу не вызывали в послевоенной Польше серьезных беспокойств, в то время как на Западе они положили начало движению за освобождение женщин.

Много путаницы в это дело внесли работы Шер Хайт, в которых псевдонаучные статистические исследования тенденциозно подстраиваются под требования феминисток и других активисток борьбы за права женщин. Для них суть проблемы не в том, действительно ли мужчина хрупкое и слабое существо, а женщина — энергичный



властелин или наоборот, а в констатации того, что женщина имеет право на оргазм при каждом половом акте, как и мужчина.

Но право — это всего лишь право. Ведь можно иметь право, но не суметь им воспользоваться.

Естественно, цель заслуживает усилий (я имею в виду оргазм), но право должно быть обеспечено возможностью его реализовать. Если же под реализацией имеется в виду выравнивание хода физиологических процессов, происходящих на пути к оргазму у женщины и мужчины, то это просто невозможно, так как для этого нет физиологических оснований. Под словом «невозможно» я подразумеваю отсутствие шансов на достижение желаемых результатов в каждом конкретном случае и в одинаковой степени.

Конечно, меня можно упрекнуть в том, что мои утверждения голословны — ведь весь мир женщин борется за это равенство и считает, что оно достижимо. Я согласна: недостаточно просто что-то сказать, надо еще и доказать. Поэтому я вынуждена подробно рассказать о моих исследованиях в период создания консультации Общества сознательного материнства, а также подбора научных материалов, работа над которыми стала основой написания первой книги «Искусства любви». Тогда я стремилась помочь женщинам советами, как достигнуть оргазма, и в связи с этим не использовала в ней материалы о сопутствующих трудностях. Я построила ее лишь на фактах, настраивающих на оптимизм и позволяющих женщине улучшить свои ощущения. Сегодня, чтобы убедить читателей в правильности моего суждения о том, что оргазм у мужчины никогда не будет эквивалентным оргазму у женщины, я вынуждена привлечь мои прежние исследования, а также мнения по этому поводу других специалистов.

### В поисках методики

Без малого полвека тому назад А. Кинзи установил с помощью анкетного опроса, проведенного среди многих тысяч американских женщин, что около 70 процентов из них не испытывает оргазма во время физической близости.



В пятидесятые годы я провела аналогичный, хотя и не слишком широкий анкетный опрос с целью установления проявлений фригидности у женщин. Все эти женщины были не старше тридцати лет, то есть они принадлежали к военному и частично послевоенному поколениям. Анкетирование дало результаты, аналогичные тем, что получил Кинзи. Около 70 процентов женщин никогда не испытывало оргазма при половом акте и никогда «это дело» не получалось у них так, как, по их мнению, должно быть. Многие просто не знали, чего следует ждать, а, стало быть, для них это не было проблемой.

Именно тогда стало распространенным мнение, что женщины «должны это испытывать», и со временем (по мере распространения полового просвещения) народилось множество проблем и трудностей. Когда в процессах, происходящих, как правило, спонтанно и связанных с нервными, психическими и эмоциональными переживаниями двух людей, мы начинаем диктовать, как все должно быть, мы совершаем смертный грех. Такого рода диктат может вызвать только еще более сильные стрессы. Читатели, ознакомившись с книгой, приходят к выводу, что должно быть как описано. И задаются вопросом: а почему же, в таком случае, у меня по-другому?

Первой кардинальной ошибкой всех авторов научно-популярных книг по вопросам пола, издававшихся в Польше, было авторитетное утверждение, что определенные процессы должны происходить так, а не иначе. А результатом таких утверждений стало появление новых половых расстройств.

Так вот, в уже упоминавшуюся консультацию Общества сознательного материнства обращались мужья с жалобами, что их жены фригидны, что они не испытывают оргазма; что сами они вступали в контакт с другими женщинами, и тогда все было в полном порядке.

Что делать в такой ситуации?

Мне нередко приходилось принимать такие «холодные» супружеские пары. Чаще всего я просила их прийти вместе, чтобы у меня была возможность побеседовать с обеими заинтересованными сторонами. Ведь каждый в отдельности может осветить вопрос весьма субъективно. Муж, например, заявляет, что его жена фригидна и сближение не доставляет ей удовольствия, а жена тем временем потихоньку встречается с любовником, с которым у нее никаких проблем не возникает, и прикидывается перед



мужем фригидной, чтобы отбить у него охоту к ней приставать. Стало быть, в такой ситуации невозможно дать правильный совет, побеседовав только с одним из партнеров: ведь дело касается двух людей. Не бывает объективной фригидности, равно как не бывает и объективно чрезмерно краткого полового акта. Для одних его нормальная продолжительность составляет две минуты, а для других — двадцать. И это вовсе не значит, что первый чрезмерно краток, так как он может вполне удовлетворять обоих партнеров. Словом, речь идет о взаимоотношениях двух людей, и никогда нельзя рассматривать такие вещи отдельно. Со временем в этом убедились и сексологи. Но сначала, то есть в момент становления сети сексологических консультаций, никто в Польше об этом ничего не знал, и нам в нашей работе приходилось сталкиваться с большими трудностями. У нас был только один опытный наставник — профессор психиатрии Тадеуш Биликевич. Но это — несколько иная область, нежели гинекология.

По мере приобретения опыта работы в консультации, а также после многочисленных бесед с женщинами я начала выделять группы проблем, с которыми приходилось сталкиваться регулярно. И я пришла к выводу, что нельзя просто накапливать наблюдения, а необходимо их каким-то образом классифицировать, чтобы добраться до причин, которые лежат в основе. Я стала записывать в отдельные карты содержание бесед с пациентками и выводы из них.

Мало того, надо было принять во внимание и другой аспект проблемы. Ведь, исследуя какую бы то ни было медицинскую проблему с целью выявления патологии, необходимо по такому же методу собирать материалы о здоровых людях. Дело, на первый взгляд, простое, но оно сильно осложняется тем, что мы еще слишком мало знаем о физиологии здорового человека в области половой жизни. И все потому, что к сексологу не приходят «здоровые» женщины, то есть такие, которые не испытывают трудностей в достижении гармонии с партнером. А из-за этого не хватает материалов и образцов для сравнения, которые дали бы возможность установить точные границы патологии.

Консультация Общества сознательного материнства предоставила мне этот уникальный шанс: у меня была возможность анкетировать здоровых женщин, которые обращались в основном за противозачаточными средствами.



Особое внимание я обращала на тех, которые всегда достигали оргазма (естественно, когда им этого хотелось). Я подчеркиваю: именно когда им этого хотелось, потому что половые реакции женщины не отличаются мужским автоматизмом, и для них достаточно утомления или нежелания, вызванного психологическими причинами, чтобы не реагировать на половые раздражители. А стало быть, женщины и этой группы оргазм испытывали не всегда (!!!).

В сексологическую консультацию приходят люди с разными жалобами. Нельзя сказать, что все они больны, так как у них не болезни в полном смысле этого слова, а скорее недомогания на половой почве. И каждый раз необходимо решать, является ли то, на что они жалуются, патологией или нет.

Я пришла к выводу, что, если я хочу выбраться из лабиринта информации и проблем, на которые неизвестно, какой ярлык наклеить, необходимо прежде всего проштудировать мировую сексологическую литературу. Но ее было немного: лишь ван де Вельде, А. Кинзи и З. Фрейд. Но и у них я не нашла ответов на интересующие меня вопросы. А книга о физиологии секса У.-Х. Мастерса и В.-Э. Джонсон тогда, в шестидесятые годы, до нас еще не дошла.

Как я уже говорила, Кинзи первый применил статистический метод и установил, что около семидесяти процентов женщин в США страдают от фригидности. Те же результаты получила у нас и я в пятидесятые годы. И что из этого?

Консультация Общества сознательного материнства занималась, в частности, вопросами сексологии и противозачаточных средств. Где же мне было искать материал, который мог бы пригодиться в сексологических исследованиях для определения нормы? Так вот, как я уже упоминала, женщинами, которые переживали «это дело» на сто процентов без проблем, а кроме того, совершенно не жаловались на бесплодие (скорее, наоборот), были пациентки, которые обращались в консультацию за противозачаточными средствами. И здесь для меня нашелся идеальный сравнительный материал, которого в чисто сексологических консультациях нет. Благодаря этому, кроме трехсот пар с половыми отклонениями, я описала группу из двухсот женщин, которые обращались за противозачаточными средствами, и последние стали для меня нормой.



На соби́рание этих материалов у меня ушло десять лет работы. Как раз в это время появилась книга Мастерса и Джонсон. Это была научная разработка по физиологии оргазма. Она мне очень пригодилась, так как в ней содержались описания результатов экспериментов, связанных с интересующими меня проблемами.

В этой книге рассказывалось о разных видах ощущений женщин: влагалищных оргазмах, клиторных оргазмах, оргазмах вне полового акта и в ходе полового акта и т. д. Мастерс и Джонсон объективно исследовали с помощью специальных датчиков такие процессы, как сокращение влагалищных мышц, выделение слизи из желез шейки матки в ходе полового акта, выделение транссудативной жидкости со стенок влагалища, сокращение матки. А также общие показатели: кровяное давление, частоту пульса и дыхания, электрокардиограмму и другие физиологические процессы, происходящие в ходе оргазма и доступные для исследования.

Они сравнили результаты исследований оргазма во время полового акта, в результате онанизма, а также в результате возбуждения сосков и поцелуев (бывает, что женщины обладают таким темпераментом, что оргазм у них можно вызвать одними только поцелуями).

Исследовав различные виды оргазма, они выяснили весьма интересную вещь: все физические и физиологические процессы, сопровождающие оргазм (сокращение влагалищных мышц, выделение транссудативной жидкости со стенок влагалища, выделение слизи из шейки матки и т. д.), происходят при оргазме независимо от того, чем он вызван и за счет возбуждения каких рецепторов произошел. Влагалище, матка и клитор реагируют всегда. Это позволило авторам сделать следующий вывод: клитор является главным центром этих ощущений, и все оргазмы являются в первую очередь клиторными, так как какой бы рецептор ни был возбужден, клитор всегда реагирует одинаково. Он является своеобразным реле и главным эффектором всех форм оргазма. А из этого следует, что он является главным органом этих ощущений.

Наблюдения очень интересные, но... Приблизительно тогда же, когда я познакомилась с теорией Мастерса и Джонсон о физиологии половой жизни, мне довелось узнать одну чрезвычайно любопытную вещь. Меня пригласили на встречу с иностранцами в «Клуб шести континентов». Они приехали к нам на учебу. Среди них были



негры, корейцы, арабы — люди, представляющие разные культуры и разные страны. Я охотно воспользовалась этим случаем, рассчитывая на то, что в ходе беседы узнаю что-нибудь новое об их сексуальных обычаях. Сама же я рассказывала о проблемах семейной и интимной жизни в Польше.

В клубе я познакомилась с африканским социологом-этнографом, от которого узнала много интересного. Из литературы давно известно, что в некоторых этнических негритянских и мусульманских группах у девушек перед периодом созревания или в ходе него удаляют клитор. Производится и обрезание у мальчиков. Эта операция, с нашей точки зрения, является жестокой и бессмысленной.

Однако знахарские и шаманские операции, имеющие характер обрядов, исполнены весьма глубокого смысла. Человеческая самоуверенность не знает границ, и мы, вместо того чтобы изучать законы природы, пренебрегаем экологией, например, опыляя леса с целью уничтожения вредителей, уничтожаем заодно муравьев, птиц и другие существа, благодаря существованию которых поддерживается необходимое равновесие. Наши оценки, замыслы и «гениальные решения», которые считаются очень разумными, зачастую не разумны и не гениальны, так как то, что природа создавала столетиями и даже тысячелетиями, не может не содержать в себе глубокой мудрости.

Аналогично дела обстоят и с традиционной культурой первобытных людей, которая базировалась на наблюдении природы и жизни. Например, установлено, что в тропическом климате скопление под крайней плотью мужского полового члена выделений из сальных желез создает тенденцию к развитию воспалительных процессов, фимозов, гнойных воспалений головки члена и т. д., которые затрудняют интимную жизнь и косвенно становятся причиной снижения плодовитости. А плодовитость — условие силы и значения племени. Поэтому среди обычаев различных племен появилось и обрезание, так как было установлено, что после удаления крайней плоти проще соблюдать требования гигиены. Словом, это рациональная профилактика возникновения воспалительных процессов под крайней плотью у мужчин.

Недавно я читала книгу об интимных обычаях африканских негров «Черный Эрос» Бориса де Рошевильтца. В ней рассказывается об интимных обычаях в Африке в



древние времена и в наше время. Автор подробно описывает методы обрезания и удаления клиторов. Из всего этого можно сделать вывод, что шаманы занимаются своеобразными антисептическими процедурами, причем случаи заражения в результате операции крайне редки.

Обрезание предупреждает различные заболевания члена. Удаление клиторов тоже имеет определенную цель. И здесь я возвращаюсь к моей беседе с африканским этнографом. Что же мне удалось узнать? У мужчин, обрезанных в грудном возрасте или в период созревания, эпителий головки, не закрытый крайней плотью, подвержен раздражению, и поэтому со временем твердеет, покрываясь огрубевшим защитным слоем. То, что было слизистой оболочкой, весьма тонкой и оберегаемой крайней плотью, становится со временем почти что толстой кожей, не только устойчивой к раздражениям, но и с изменившейся чувствительностью. А снижение чувствительности приводит к замедлению реакций и увеличению продолжительности полового акта.

Средний негр не из-за особенностей психики (как китаец или японец, которые с молодых лет обучаются тормозить возбуждение таким образом, что могут произвольно увеличивать продолжительность полового акта), а только из-за действия механических факторов нуждается в значительно большем времени, чтобы достигнуть оргазма. Половой акт у него продолжается от получаса и дольше. Следовательно, то, что у европейца случается крайне редко, там является правилом. Вероятно, африканцы со временем заметили, что африканские женщины, которые более возбудимы, чем европейки, при такой большой продолжительности полового акта начинают испытывать боль. Из этого был сделан вывод: так как клитор является самым чувствительным эрогенным органом, надо его удалить, чтобы уравнивать возможности мужчины и женщины. Естественно, это произошло не вдруг, и наверняка сотни, а может быть тысячи лет наблюдений подсказали выход из положения. И конечно же, народные обычаи не преследовали только цель доставить одинаковое удовольствие обеим сторонам, прежде всего речь шла о получении потомства. Ведь все биологические законы половой жизни имеют своей целью, в первую очередь, колыбель.

Несомненно, между всеми этими проблемами существует взаимосвязь. Ведь ни для кого не новость, что женщины, у которых удалось начало половой жизни, легко



беременеют и легко рожают. А среди бесплодных, обращавшихся за помощью к врачу, много фригидных, которые испытывают трудности в интимной жизни.

Конечно, эти трудности можно преодолеть. Вся первая книга «Искусство любви» была пособием по тому предмету, который должна знать каждая женщина. В ней, в частности, есть целая глава, посвященная движениям мышц, способствующим достижению оргазма, глава о работе кровеносных сосудов и управлении ими, глава о ритме и нервной системе, а также много разделов об эмоционально-психической стороне интимной жизни.

Есть еще две книги, которые известны в Польше и рассказывают о физиологии женщины: «Идеальный брак» ван де Вельде и «Половая жизнь человека» У.-Х. Мастерса и В.-Э. Джонсон.

Как уже говорилось, У.-Х. Мастерс и В.-Э. Джонсон считают клитор главным рецептором и центральным органом оргазма. И вот моя вера в это утверждение поколебалась после беседы с африканским этнографом. Ведь у негритянских женщин клитор удален, а оргазмы при половом сближении бывают, и, стало быть, они являются влагалищными оргазмами, хотя по Мастерсу и Джонсон влагалищных оргазмов не бывает, а бывают только клиторно-влагалищные.

У негритянских женщин нет клитора, который должен являться главным центром оргазма, а интимная жизнь проходит без проблем. Вывод из этого прост: клитор не является главным оргастическим центром. Мне думается, что главный центр расположен в мозге, а точнее — тех его центрах, которые воспринимают сигналы от всех половых рецепторов и гармонизируют их, вызывая тем самым оргазм, даже если таковые сигналы поступают не от клитора и влагалища, а от других рецепторов, расположенных на теле женщины.

Результаты оживленной дискуссии на страницах польских периодических изданий и книг, когда женщины объявили войну своей семидесятипроцентной фригидности, не заставили себя долго ждать. Начались горячие споры о «настоящем» оргазме. И тогда уже проявились ятрогенные эффекты от избытка противоречивых сведений.

Нет худших или лучших оргазмов — просто есть индивидуальная реакция женщины, которая зачастую отличается от других в зависимости от степени чувствительности тех или иных рецепторов. Я нередко получаю письма,



содержание которых сводится к вопросу: если я испытываю оргазм так, а не иначе, значит ли это, что я хуже других?

И вся моя работа порой сводится к тому, чтобы в беседах с женщинами доказать бессмысленность таких вопросов. Гинеколог, расспросив пациентку, может узнать, как она переживает и ощущает определенные вещи, а затем синтезирует результаты этого опроса с гинекологическим осмотром. Например, выписывая то или иное противозачаточное средство, он может убедиться в том, что надевание колпачка на шейку матки полностью выключает эротические рецепторы во влагалищной части матки и таким образом лишает возможности испытывать оргазм тех женщин, у которых только шейка матки обладает эрогенной чувствительностью. Мне в моей врачебной практике довелось иметь дело с полутора десятками таких женщин, хотя многие сексологи утверждают, что шейка лишена половых рецепторов и не играет особой роли в восприятии возбуждения. Таких женщин, правда, немного, но все-таки они есть.

Женщины по-разному ощущают оргазм клиторно-влагалищный и просто клиторный. И имеются наблюдения, подтверждающие это. Например, женщина, которая много лет живет с мужем и оргазм во время сближения испытывает в области родовых органов, не задумывается над тем, что именно воспринимает возбуждающие факторы — клитор или влагалище. Но зато, когда жизнь заставляет ее воздерживаться (она остается одна, или муж куда-то уезжает), ее не удовлетворяет клиторный оргазм.

Почему? Устоявшийся рефлекс восприятия раздражителей влагалищем создает соответствующие половые потребности. Это — переживание особого рода. Женщине, у которой доминирует чувствительность влагалища, клиторный оргазм кажется каким-то неполноценным, в отличие от того, который приходит при половом акте, когда эрогенная чувствительность охватывает еще рецепторы малых губ, больших губ, а также внутреннюю часть влагалища от выхода уретры до шейки матки. Исключительно клиторный оргазм бывает только при онанистическом раздражении клитора. В то же время нельзя говорить об исключительно влагалищном оргазме, поскольку в процессе сближения задействован также и клитор. Исключительно влагалищный оргазм бывает только у женщин, у которых клитор удален.



Одним словом, «органов оргазма» много, и они различны — вспомним еще и возбуждение сосков или поцелуи. И нет такой мерки, с помощью которой можно было бы установить, какой из них лучше, а какой хуже. Каждый хорош, если он доставляет радость и удовлетворение женщине, которая переживает оргазм.

### Положение клитора и оргазм

Рассматривая функцию клитора, Мастерс и Джонсон особо подчеркивают, что с аналогичными проблемами сталкиваются и мужчины. Они относятся к длине члена и его половым свойствам. Многих мужчин волнует, слишком ли он велик, мал или в самый раз. Исследования Мастерса и Джонсон показали, что длина члена в спокойном состоянии не адекватна его длине при возбуждении. Например, член, длина которого в спокойном состоянии составляет 5 см, при возбуждении у одного мужчины увеличивается до 20 см, а у другого — до 7 см. Из этого следует, что удлинение члена при эрекции не происходит прямо пропорционально его длине в спокойном состоянии.

Поэтому в ходе своих исследований я стремилась выяснить, влияет ли величина и положение клитора на степень фригидности женщины, а если да, то каким образом; а также — существует ли взаимосвязь между этими явлениями. Этим вопросом интересовались также ван де Вельде и Дикинсон. Я пыталась выявить зависимость возникновения оргазма от положения клитора и хотела установить, что лучше: когда он расположен возле входа во влагалище и потому соприкасается с членом во время полового акта или когда он расположен высоко, в значительном отдалении от входа во влагалище. Является ли высокое расположение клитора относительно нижнего соединения лона фактором, не способствующим женщине испытать оргазм? Ясно, что легче всего вызвать оргазм путем возбуждения клитора, потому что этот орган доступен, очень чувствителен и насыщен рецепторами.

В ходе исследования возникла проблема: как измерять положение клитора в обеих группах женщин (триста фригидных и двести из контрольной группы, постоянно испытывающих оргазм). Мастерс и Джонсон наряду с изу-



чением вопроса удлинения члена при эрекции исследовали также изменения величины клитора в различных фазах полового акта — в период возбуждения, плато и в фазе оргазма. Из их исследований следует, что клитор увеличивается в размерах и удлиняется почти до конца фазы плато, а в фазе оргазма сокращается и скрывается под верхней плотью. Исчезновение клитора под верхней плотью (ретракция), по свидетельству авторов, не прерывает процесса раздражения, так как верхняя плоть трется о головку члена в результате его колебательных движений. Такие изменения затрудняют как сами замеры, так и их сравнение. Исходя из этого, я избрала для своих исследований фазу спокойного состояния (кстати, единственно доступную во врачебном кабинете), чтобы получить однотипный сравнительный материал в обеих исследуемых группах. Я исходила из того, что положение клитора — один из параметров, который необходимо изучить, отвлекшись от дискуссий, имевших место ранее.

Исследования показали, что причины фригидности у трехсот женщин, которые на нее жаловались, различны. Например, среди них были фригидные женщины, чьи мужья страдали алкоголизмом; фригидные женщины, которым мужья изменяли и потому они имели массу комплексов; фригидные женщины, с которыми мужья обращались грубо, и т. д. Всевозможных причин фригидности было множество, но все они имели одну общую черту: даже при попытках сменить партнера возникали трудности в достижении половой удовлетворенности.

Я измеряла расстояние от нижнего края соединения лона до нижнего края головки клитора. И оказалось, что это расстояние в группе фригидных женщин колебалось от 1,5 до 5 см, причем у большинства оно превышало 3 см. А в контрольной группе женщин расстояние от клитора до соединения лона колебалось в границах от 3 мм до 1,5 см. Разница между обеими группами очевидна.

В ходе исследований я также задавала вопрос о том, какую позицию предпочитают пациентки. Женщины из контрольной группы с самым высоким уровнем расположения клитора (около 1,5 см) предпочитали позицию, при которой клитор максимально контактировал с мужским членом. Они инстинктивно улучшали свое положение, так как высокая возбудимость побуждала их к экспериментированию. В то же время пациентки из группы фригидных проявляли значительно меньший интерес к все-



возможным модификациям, делающим половую жизнь более привлекательной.

Как отмечают Мастерс и Джонсон, удлинение клитора у женщин при половом возбуждении происходит в самой разной степени, а порой не происходит вообще. Исходя из этого, а также из результатов моих исследований, я пришла к выводу, что эвентуальное изменение расстояния от головки клитора до соединения лона в результате возбуждения во время полового акта не нивелирует различий в расположении клитора у женщин фригидных и имеющих нормальную реакцию.

Итак, я считаю, что расстояние от головки клитора до края соединения лона несомненно играет роль в том, будет ли испытан оргазм во время полового акта, хотя не всегда можно до конца уяснить, откуда идет ярко выраженное совпадение половой фригидности и высокого расположения клитора.

В ходе исследований, замеряя расстояние от клитора до края соединения, я заметила, что в некоторых случаях этот край имеет утонченную и острую стенку и при этом как бы приспущен, наполовину заслоняя вход во влагалище. Таким образом, я встретила с явлением, которое назвала феноменом широкого соединения лона. У женщин с такими анатомическими особенностями лобковая кость, по форме и величине обычно похожая на большой палец и изогнутая над входом во влагалище как арка, имеет плоскую саблевидную форму и расположена значительно ниже. Такое строение соединения лона имело около 20 процентов женщин из группы фригидных.

Этот феномен я подробно описала в первой книге «Искусство любви», причем сделала это первой. Я также изложила свои соображения о том, как себя надо вести при таком дефекте, чтобы избежать неприятных и болезненных ощущений. Напомню это кратко. Соединение лона, будучи плоским и саблевидным, шириной 4,5 пальца, почти наполовину заслоняет вход во влагалище. При попытке введения члена во влагалище он натывается на острый край кости, что при трении во время колебательных движений вызывает сильную боль у партнерши. При широком соединении лона неприятных ощущений можно избежать, лишь изменив позицию при половом акте. Женщина ложится с приподнятым тазом (на подушку или на валик), колени подтянуты к груди. В такой позиции соединение не заслоняет вход во влагалище, так как распо-



лагается горизонтально, открывая преддверие и давая возможность для нормального проведения полового акта.

Широкое соединение лона представляет собой разновидность анатомического строения, которое, подобно расположению клитора относительно соединения лона, оказывает серьезное влияние на возможность достижения оргазма при половом сношении. Если женщина сама не пытается изменить позицию, то каждый раз близость доставляет ей боль, что со временем убивает у нее стремление к половой жизни, а порой даже приводит к вагинизму (болезненные судороги влагалищных мышц). Из-за этого не только становится невозможным испытать оргазм, но и сама половая жизнь превращается в череду мучений.

Несомненно, такое строение является врожденным, и необходимо хотя бы немного ориентироваться в физиологии, чтобы преодолеть это препятствие. Однако надо заметить, что, так же как и женщины с большим расстоянием от клитора до соединения лона, в группе женщин с широким соединением лона некоторые не жаловались на неприятные ощущения при половом акте. Но достаточно было спросить, в какой позиции происходит половой акт, как выяснилось, что они интуитивно выбирали такие позиции, при которых отклонения от нормы в строении родовых органов ни на чем не отражались.

Как следует из вышесказанного, женщины с широким соединением лона или высоко расположенным клитором, несомненно, имеют меньше возможностей испытывать оргазм, чем женщины с низко расположенным клитором и с соединением лона в форме арки над входом во влагалище. Итак, расположение клитора, а также строение соединения лона являются, по моему мнению, факторами, влияющими на возможность испытать оргазм во время полового акта.

### Эстрогены и оргазм

В течение двадцати лет моей работы гормональная функция яичников в жизни женщины была для меня чрезвычайно интересной и таинственной областью. Еще студенткой я проявляла интерес к изображениям, получаемым в результате цитологических исследований влияния гормонов на клетки эпителия влагалища. Цветные и



сказочно красивые розово-голубые клетки эпителия, как многоугольники в витражах, напоминают прекрасные иллюстрации к научно-фантастическим романам. А структура кристаллов на мазках слизи из шейки матки в форме экзотических папоротников или морозных узоров на окне настолько разнообразна и изменчива, что я даже до сегодняшнего дня не перестаю ею восхищаться. Это — нечто такое, что находится на стыке науки и искусства. Таинственный мир, рассматривать который мне никогда не надоедало, продолжает привлекать меня, как и годы назад, когда я впервые увидела его под микроскопом. Я часами могла сидеть над стеклами с мазками.

Всегда что-то новое!..

И всегда новые вопросы: как, почему?

Помню, в первые годы моей работы в больнице — ошеломляющая история пациентки, которая находилась в психиатрическом отделении, четыре долгих года вырванная из действительности, а после операции на яичниках стала поправляться не по дням, а по часам и скоро превратилась в нормальнейшую на свете женщину. Четыре года ее «психического заболевания» как в воду канули. Именно тогда, в своей первой после окончания вуза лаборатории, я увидела никогда не встречавшиеся до той поры структуры кристаллов во влагалищной слизи с шейки матки, которые свидетельствовали об огромной насыщенности организма эстрогенами. После операции кристаллы в слизи исчезли, и женщина начала выздоравливать. Так я впервые в жизни столкнулась со страшными последствиями избытка эстрогенных гормонов в организме женщины. Их безудержно производили яичники, которые превратились в огромную фолликулиновую кисту.

Оценка и тестирование различными методами гормональной игры у женщин очаровали меня на всю оставшуюся жизнь. Это было как захватывающее путешествие, полное необычайных приключений и наблюдений.

Когда я начала работать в консультации Общества сознательного материнства, то уже смогла себе позволить (благодаря определенному временному комфорту) брать цитогормональные пробы у каждой пациентки. При этом я, естественно, обращала самое серьезное внимание на предварительное излечение от грибковых, ресничатых и бактериологических заболеваний, которые делают невозможной правильную оценку гормональной функции яичников с помощью этого метода.

Пробы я брала, окр  
вергая пациенток до  
Я проводила цитоло  
полного периода бе  
исследования менст  
пациенток, обраща  
ствами, у бесплодных  
за сексологическими  
чески у всех женщин  
тацию. Это доставля  
как эндокринологиче  
в центре моих врач  
в шестидесятые годы  
на основе цитодиагн  
гормональной функ  
В первой книге «  
о гормональной фун  
рована кривой изме  
в течение жизни здо  
гормонов на ее темп  
вая сексуального н  
основе анкетного оп  
аналогична кривой  
основе цитогормон  
Как видно на р  
в разные период  
созревания урове  
кариопикноза, отн  
постоянно возраст  
пятом—сороковом  
высоком уровне в  
да, постепенно сни  
Какое же влия  
органов женщины  
профессор А. и  
любовницы?»  
Как показанс  
жения и измене  
жение в измене  
Низкий уровень  
невысокие поло  
эти годы бурн  
фаза первых ко  
влюбляются, ме



Пробы я брала, окрашивала и оценивала сама, не подвергая пациенток дополнительным хлопотам и расходам. Я проводила цитологические исследования в течение полного периода беременности у здоровых женщин, исследования менструального цикла у вполне здоровых пациенток, обращавшихся за противозачаточными средствами, у бесплодных пациенток, а также у обращавшихся за сексологическими консультациями — словом, практически у всех женщин, которые приходили в нашу консультацию. Это доставляло мне подлинное наслаждение, так как эндокринологическая цитология всегда находилась в центре моих врачебных интересов. В ходе моей работы в шестидесятые годы я написала докторскую диссертацию на основе цитодиагностических исследований нарушения гормональной функции яичников у бесплодных женщин.

В первой книге «Искусство любви» есть большая глава о гормональной функции яичников, которая проиллюстрирована кривой изменения уровня эстрогенных гормонов в течение жизни здоровой женщины. Я писала о влиянии гормонов на ее темперамент и половую возбудимость. Кривая сексуального напряжения, которую я вычертила на основе анкетного опроса пациенток, была, как оказалось, аналогична кривой уровня эстрогенов, вычерченной на основе цитогормональных исследований.

Как видно на рисунке, поведение кривых изменяется в разные периоды жизни женщины. После периода созревания уровень эстрогенов, как видно на кривой кариопикноза, относительно низок. С течением времени он постоянно возрастает, достигая максимума на тридцать пятом—сороковом году жизни. Он удерживается на таком высоком уровне в течение всего климактерического периода, постепенно снижаясь после пятидесятилетнего рубежа.

Какое же влияние оказывают на стимуляцию родовых органов женщины изменения уровня эстрогенов, которые профессор А. Чижевич элегантно назвал «гормонами любовницы»?

Как показано на рисунке, кривые сексуального напряжения и изменения уровня эстрогенов находят свое отражение в изменениях интенсивности полового влечения. Низкий уровень в подростковом возрасте обуславливает невысокие половые потребности, что компенсируется в эти годы бурным развитием эмоциональности. Это — фаза первых конфликтов между полами, когда девушки влюбляются, мечтают, пишут любовные стихи и письма,



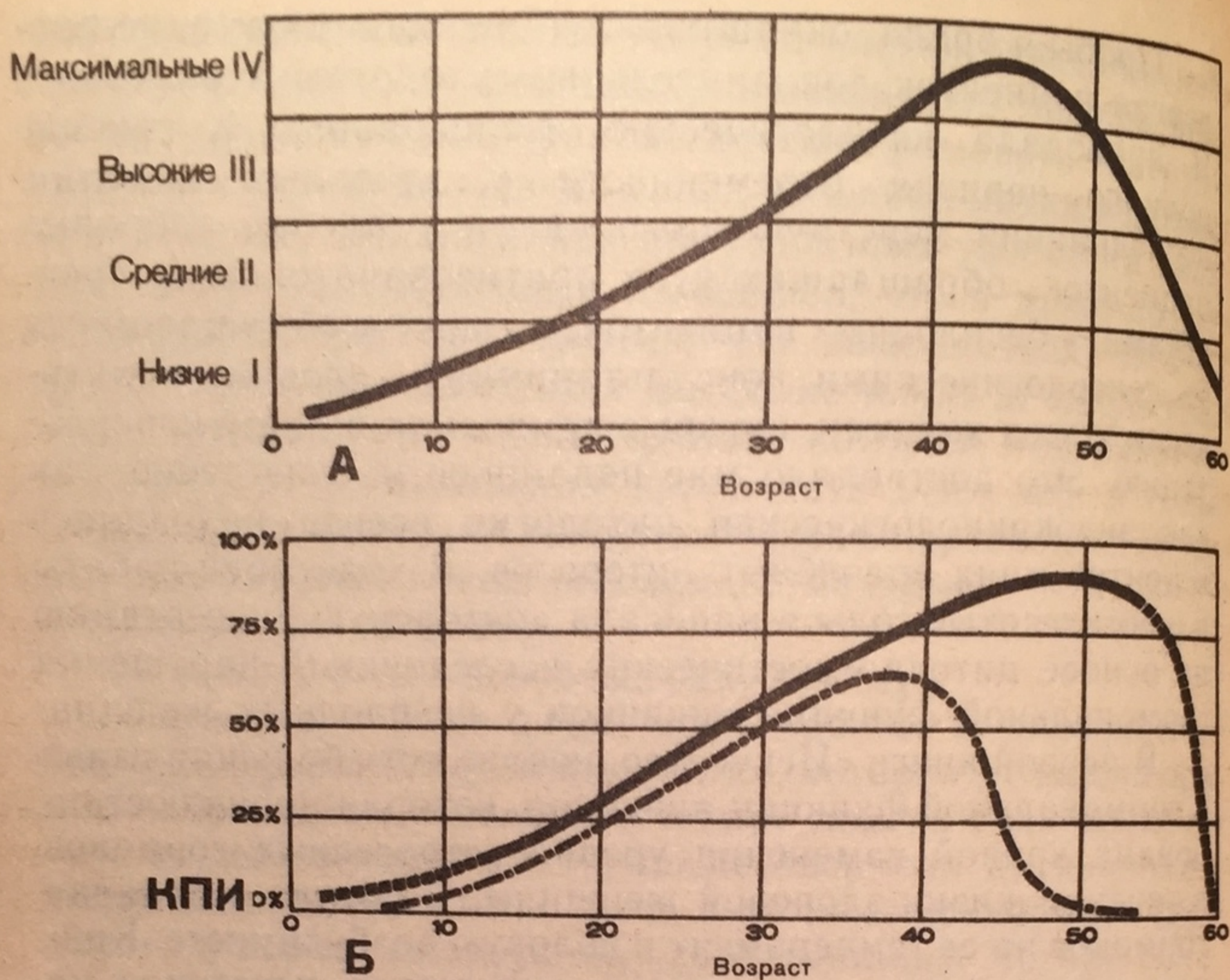


Рис. 1. А — кривая уровня сексуального возбуждения на протяжении жизни женщины; Б — кривая уровня эстрогенов в разные периоды жизни женщины (на прерывистых участках кривой — средние величины кариопикнотического индекса, высчитанные по результатам цитогормональных исследований, для различных возрастных групп). Пунктирной линией условно обозначена кривая уровня эстрогенов, обнаруженных в крови и моче.

но, сталкиваясь с проявлением чрезвычайно высоких в этот период жизни половых потребностей мальчиков, разочаровываются. Оказывается, что созданный в мечтах «сексуальный рай» значительно менее интересен и приятен, чем мечтания и первые ласки.

В свое время на вопрос, почему первый опыт интимных отношений разочаровывает девушек, ответа не находилось; вариант — иначе и быть не может, потому что такова судьба женщины. Сегодня мы уже знаем, что для этого возраста характерны средний и низкий уровень эстрогенных гормонов, в связи с чем возбудимость низка и реакции слабы.

Но что из того, что мы теперь это знаем, если все сексологи в один голос убеждают, что оргазм все равно должен быть! А если должен — мы ищем причины того, почему



его нет. И так как легче всего найти виноватого (не так ласкает, прелюдия слишком короткая и т. д.), то им и оказывается партнер. Современная потребительская модель жизни требует всего немедленно и лучшего сорта, как, например, цветной телевизор. А не изволите ли начать с детекторного приемника?

Нам даже не приходит в голову, что только постепенно, по мере приобретения опыта интимных контактов, а иной раз даже после рождения первого ребенка, приходит половая зрелость, что сопровождается все более интенсивным восприятием различных возбудителей и ростом половых потребностей. Молодые женщины, как правило, нетерпеливо подгоняют дело, вместо того чтобы ждать. Не раз случалось, что молодая семья, в которой не утихали ссоры из-за тщетного ожидания оргазма у жены, в конце концов распадалась. Он и она вступали в другие контакты, и вдруг оказывалось, что бывшая фригидная женщина, которой уже перевалило за тридцать, становится очень и очень темпераментной. Она вся искрится счастьем и половой удовлетворенностью, а бывший муж оглядывается назад с тоской, думая: и зачем мы разошлись?

К сожалению, он ее не дождался и плоды его многолетних половых усилий пожинает другой партнер.

Темперамент женщины зрелого возраста может доставить ей столько же, если не больше, хлопот, сколько беспомощность и холодность подросткового. Ведь нередко женщина в тридцать пять оказывается одинокой, а половое влечение очень сильно дает о себе знать. Тогда на сцену выходят и мастурбация, и скрытые комплексы, порожденные чувством вины и страхом перед «извращениями». Случается также, что пара, одновременно достигшая пятидесяти лет, сталкивается с проблемами, связанными со снижением половых способностей у мужчин, в то время как женщина как раз находится в полном расцвете.

Нужна огромная сексуальная и эмоциональная культура, чтобы не растратить то, что совместно накапливалось годами, сберечь дом для детей. Надо ли доказывать, что не только малышам нужно семейное тепло. Подрастающие дети получают уроки любви и культуры также в семье, что весьма помогает им позже, уже в их супружеской жизни.

Жизнь была бы намного легче, если бы наша физиология и психика подчинялись правилам, простым как дважды



ды два. К сожалению, все намного сложнее, и, если углубиться в сферу влияния гормонов на половые функции, мы обнаружим множество диссонансов и скрытых ловушек.

Уровень эстрогенов оказывает действие на возбудимость женщины не только в масштабе всей панорамы ее жизни, но и в рамках одного менструального цикла. В анкетах, которые я распространяла среди посетительниц консультации, были, в частности, пункты, выявляющие степень половой возбудимости в различные периоды менструального цикла. В ходе работы я заметила, что существует какая-то обусловленная переменность. Как правило, возбудимость меняется параллельно колебаниям уровня эстрогенов, устанавливаемого путем цитогормонального анализа. Подавляющее большинство женщин заявляло, что наиболее возбудимы они бывают в период овуляции или непосредственно накануне менструации, а очень многие — еще и в ходе менструации.

Много раз ко мне обращались пациентки, которые годами прибегали к методу измерений утренней температуры и супружескому календарю. Они просили подобрать предохранительное кольцо или колпачок, потому что это казалось им менее обременительным, чем измерение температуры и вычисление дней бесплодия. Влагалищные кольцо или колпачок, как известно, равно эффективны в течение всего цикла и не требуют прибегать к воздержанию. Но именно эти пациентки в большинстве своем жаловались на фригидность. Изменение противозачаточных методов решило их проблемы, оказалось — максимальная возбудимость наступала у них только в овуляционный период. С тех пор как они перестали пропускать в половых контактах «плодовитые» дни, пришли и ощущение нормального оргазма, и конец всей их фригидности.

Женщины, которые, отвечая на вопросы анкеты, заявляли, что максимальная возбудимость у них наступает в предменструальный период и в ходе менструации, неоднократно (как следовало из их ответов) вступали в половой контакт во время менструации и их это вполне устраивало, так как давало наиболее полное удовлетворение. Еще в первой книге «Искусство любви» я говорила о несколько садистских склонностях партнеров, предпочитающих половое сближение во время менструации (естественно, в границах нормы). Но, как свидетель-

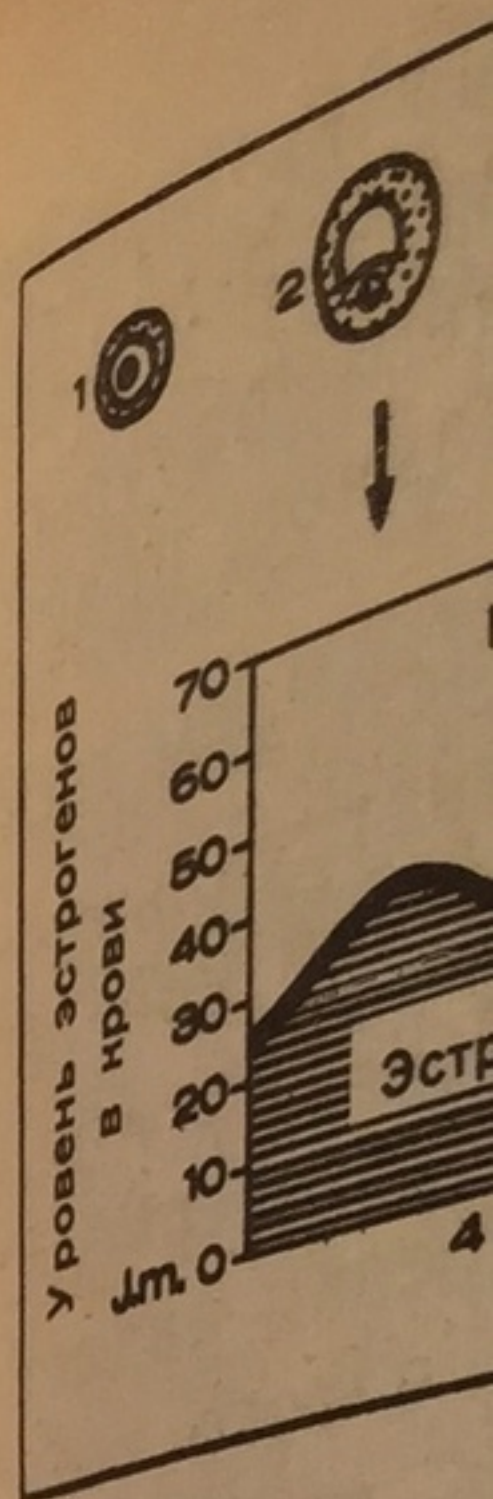


Рис. 2. Условный цикл. Над кривой — 4; развитие. Кривые: эстрогенная линия. F — фолликулярная фаза; L — лютеиновая фаза.

ствуют данные, что женщины становятся не только и также по своей вожающей м. Таким образом, период месячной половую интересны да фригидности. Итого цикла, с испытывать оргазм происходят к максимальной возбужденности. Итак, в большинстве случаев в период овуляции с точки зрения возбудимости, и овуляция. Иными словами, период овуляции. Остальная возбудимость приходится



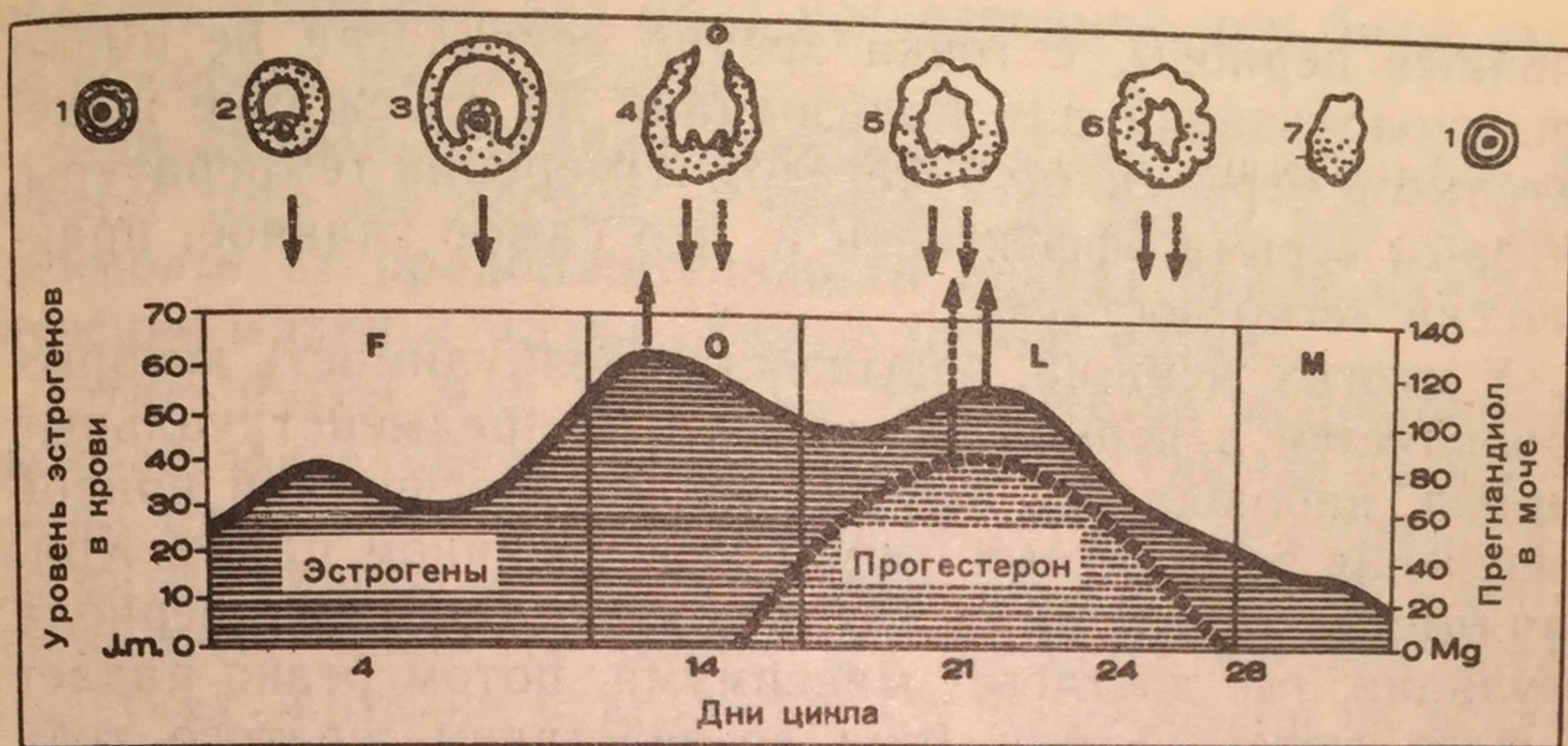


Рис. 2. Условные кривые уровня эстрогенов и прогестерона в месячном цикле. Над кривой: стадии развития фолликула — 1, 2, 3; овуляция — 4; развитие желтого тела — 5, 6; исчезновение желтого тела — 7. Кривые: эстрогенная — непрерывная линия, лютеиновая — прерывистая линия. F — фолликулиновая (эстрогенная) фаза; O — овуляционная фаза; L — лютеиновая (прогестероновая) фаза; M — фаза месячных.

ствуют данные анкетирования, побудительной причиной становятся не только эти склонности в психике партнеров, но и также повышенная возбудимость женщины, сопровождающая месячные циклы.

Таким образом, поиск ответа на вопрос о том, в какой период месячного цикла женщина ощущает максимальную половую возбудимость, принес в результате весьма интересные данные, касающиеся различных форм псевдофригидности. Выбирая неподходящий период менструального цикла, совершенно нормальная женщина может не испытывать оргазма именно из-за того, что время, когда происходят контакты, расходится с временем максимальной возбудимости.

Итак, в результате исследований я установила, что у большинства женщин высокая возбудимость проявляется в период овуляции. Этого можно было ожидать, так как с точки зрения физиологии это — период оплодотворимости, и он просто должен идти одновременно с повышением возбудимости, как период гона у животных. Иными словами, можно было бы заранее утверждать, что период овуляции будет и периодом повышенной возбудимости. Остальные женщины, у которых половая возбудимость приходится на предменструальный и послеовуля-



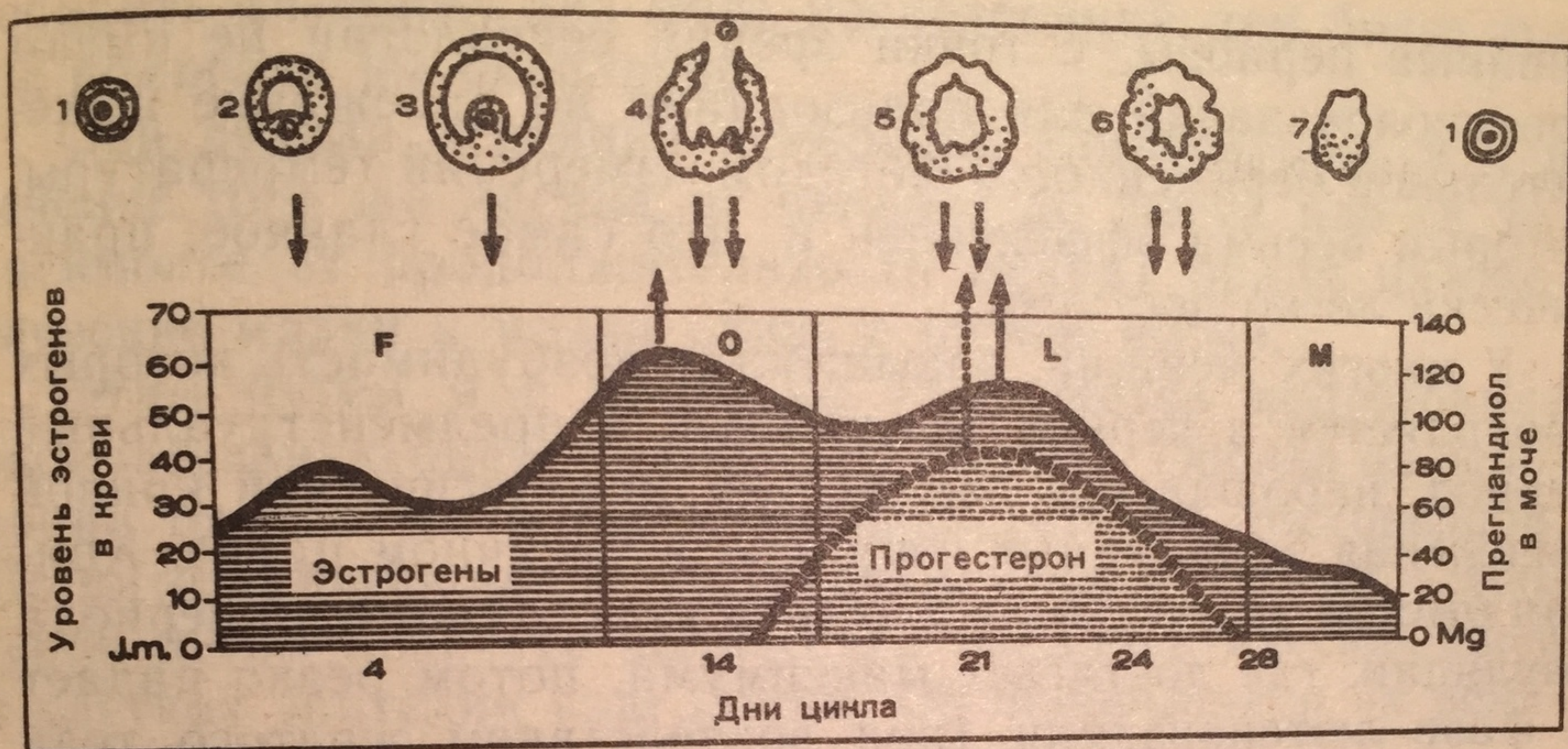


Рис. 2. Условные кривые уровня эстрогенов и прогестерона в месячном цикле. Над кривой: стадии развития фолликула — 1, 2, 3; овуляция — 4; развитие желтого тела — 5, 6; исчезновение желтого тела — 7. Кривые: эстрогенная — непрерывная линия, лютеиновая — прерывистая линия. F — фолликулиновая (эстрогенная) фаза; O — овуляционная фаза; L — лютеиновая (прогестероновая) фаза; M — фаза месячных.

ствуют данные анкетирования, побудительной причиной становятся не только эти склонности в психике партнеров, но и также повышенная возбудимость женщины, сопровождающая месячные циклы.

Таким образом, поиск ответа на вопрос о том, в какой период месячного цикла женщина ощущает максимальную половую возбудимость, принес в результате весьма интересные данные, касающиеся различных форм псевдофригидности. Выбирая неподходящий период менструального цикла, совершенно нормальная женщина может не испытывать оргазма именно из-за того, что время, когда происходят контакты, расходится с временем макси-



ционный периоды, с точки зрения сексологии не имеют противопоказаний для пользования во избежание нежелательной беременности методом измерений температуры, который весьма эффективен и, что самое главное, практически легко доступен.

У многих женщин, повышенная возбудимость которых проявляется в период овуляции и в предменструальный период, наблюдалось совпадение цитологической кривой выделения эстрогенных гормонов в месячном цикле. Кривая быстро возрастает с момента менструации до периода овуляции, где достигает максимума, потом резко падает в фазе лютеинизации (под воздействием желтого тела блокируется эстрогенная функция) и опять возрастает в предменструальный период, когда действие желтого тела угасает.

При оценке фригидности женщины необходимо принимать во внимание все перечисленные выше факторы. Ведь в месячном цикле есть периоды повышенной возбудимости, и если в определенные дни от половых контактов отказаться, перенеся их на другое время, возможно, совпадающее с неблагоприятным периодом, то становится понятным, почему в одном случае все получается хорошо, а в другом, наоборот, плохо. Поэтому здесь нужно говорить не о фригидности в буквальном смысле этого слова, а скорее о незнании женщиной основ физиологии.

В ходе многолетних массовых исследований уровня эстрогенов у женщин я столкнулась с еще одним интересным явлением. До сих пор я не встречала его описания в научной эндокринологической литературе. Так вот, помимо изменения уровня эстрогенов в течение всей жизни женщины, а также изменений этого уровня в ходе менструального цикла, имеется еще и неизменный эстрогенный профиль, типичный для отдельных групп женщин. По моему мнению, это — врожденная черта.

## Индивидуальный эстрогенный профиль и оргазм

В консультации Общества сознательного материнства мы поддерживали дружеские отношения с пациентками, и поэтому, даже когда им не очень хотелось обременять себя дополнительными хлопотами в их и без того наполненной трудом жизни, они часто и охотно помогали мне



собирать материал для моих исследований, тем более что мы помогали им бесплатно.

Они делали утренние измерения температуры, и я в течение того же месяца от четырех до шести раз (в зависимости от продолжительности цикла) брала цитологические мазки и мазки слизи с шейки матки.

Этим путем я с помощью трех тестов подготовила окончательную оценку уровня эстрогенов. Оценка на основании одного теста была бы недостаточно достоверной. По цитологическому тесту устанавливался уровень эстрогенов путем подсчета количества кариопиктических ядер в клетках эпителия влагалища. Он основывался на реакции влагалищного эпителия на эстрогены.

Результаты физико-химического теста на кристаллизацию слизи с шейки матки зависят от степени насыщенности слизи электролитами, в первую очередь хлористым натрием, благодаря которому и происходит кристаллизация. Эта насыщенность уменьшается или увеличивается в зависимости от изменения уровня эстрогенов (от 0,9 процента до 0,3 процента), показывая степень кристаллизации, определяемую по форме кристаллов или их отсутствию обозначениями: /+/, /++/, /+++/, /++++/ и /—/.

Колебания утренней температуры отражают изменение состояния вегетативной нервной системы под влиянием изменений уровня эстрогенов и прогестерона в крови.

Каждый из этих тестов основывается на разных физиологических механизмах и, таким образом, обеспечивается точность оценки. Когда результаты всех трех тестов совпадали, я могла вычерчивать кривую уровня эстрогенов в жизни женщины, а также кривую в месячном цикле, пользуясь только объективными цифрами и индексом кариопикноза цитологического теста.

Сравнивая кривые кариопикноза (цитология), кристаллизации и температуры у разных пациенток, я установила, что среди здоровых женщин есть такие, у которых наблюдается постоянный высокий, средний и низкий уровень эстрогенов.

В результате этих исследований я вычертила образцы кривых, типичные для отдельных групп, которые очень пригодились в дальнейших сексологических исследованиях.

Образцы кривых я вычертила на основании тестирования здоровых женщин, у которых был двухфазный цикл.



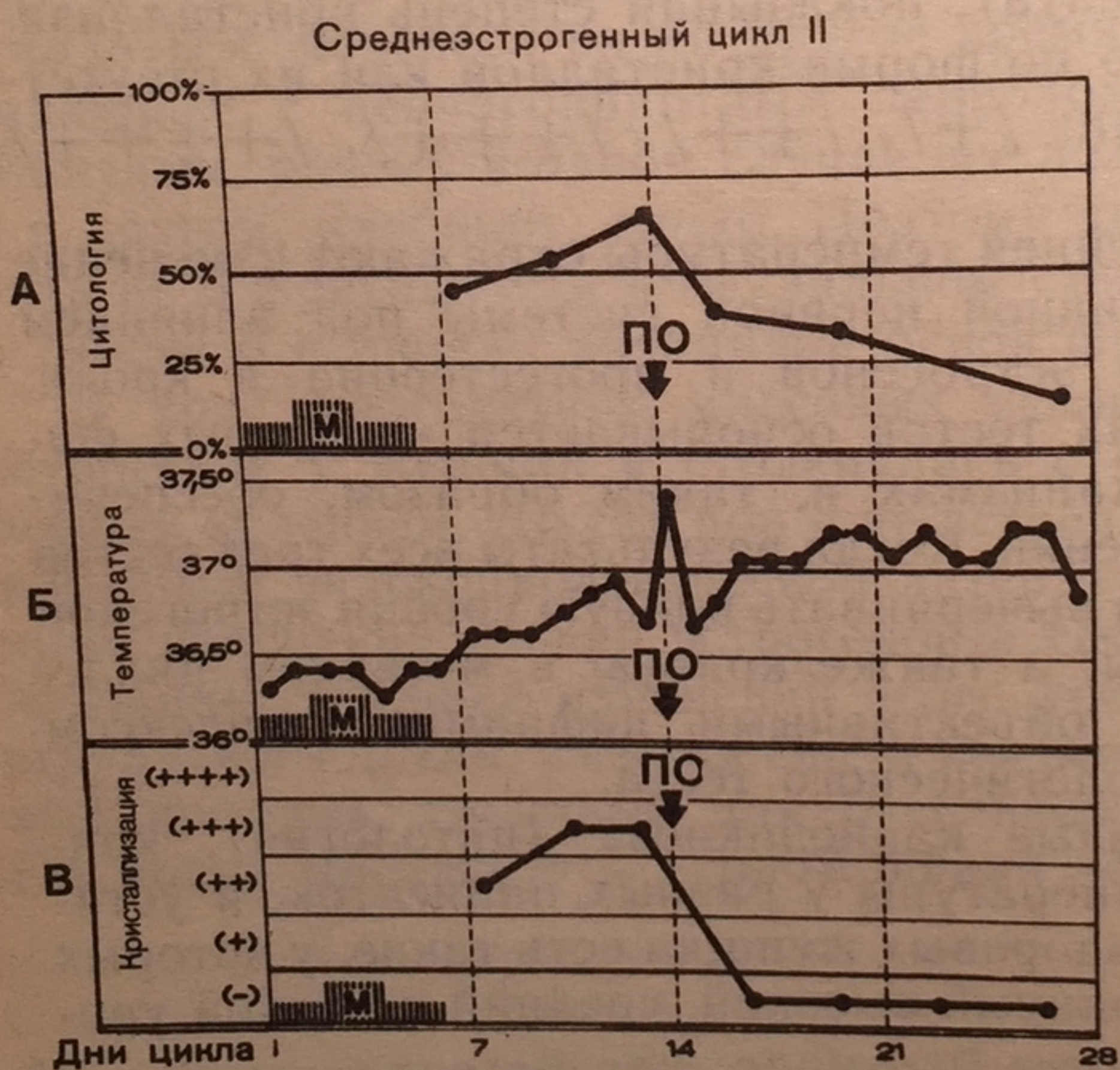
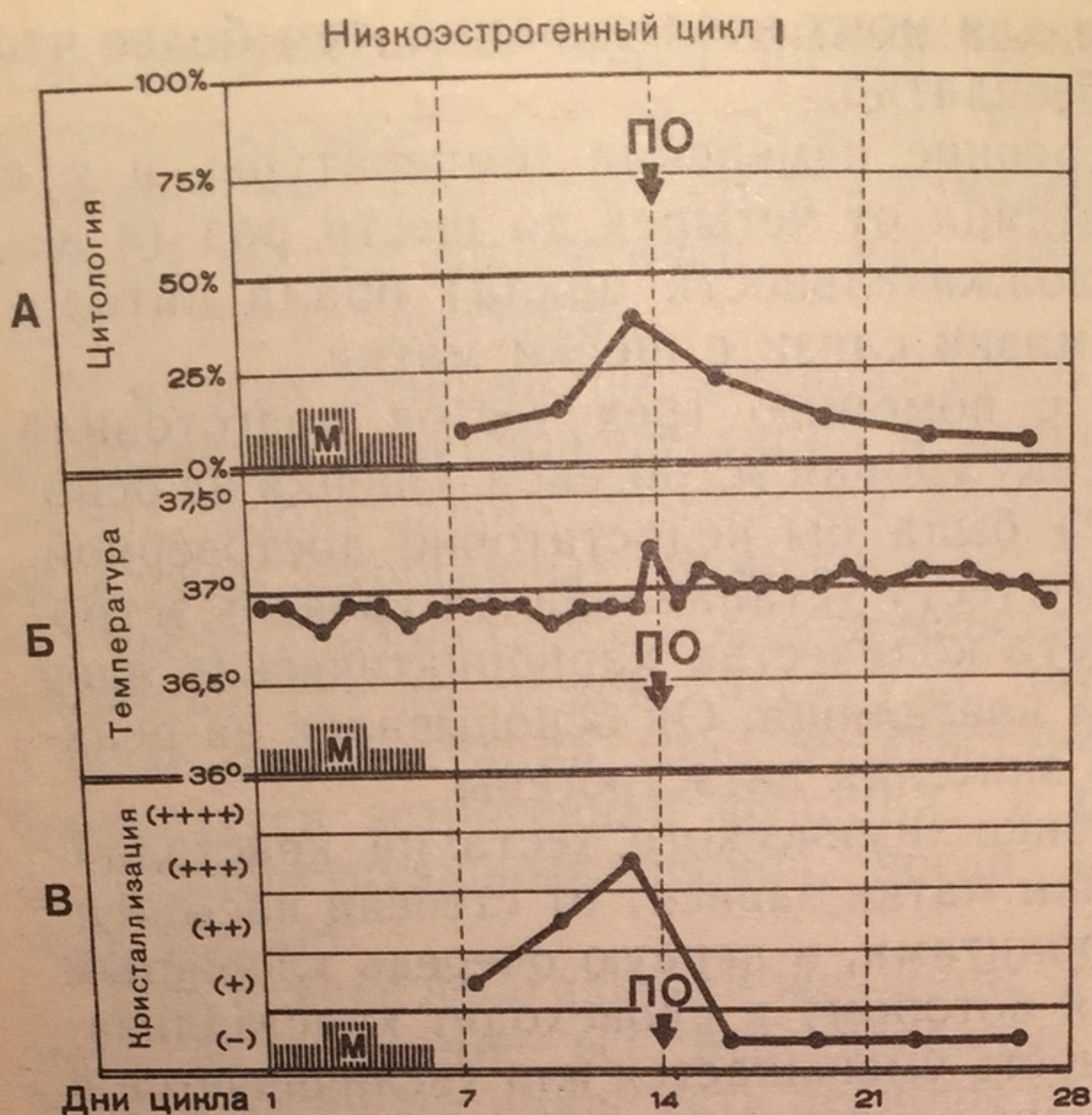


Рис. 3. Показательные кривые в правильных месячных циклах — низко-, средне- и высокоэстрогенных (по собственным материалам). А — кривая кариопикнотического индекса в процентах; Б — кривая изменений базальной температуры в градусах Цельсия; В — кривая кристаллизации слюны, вычерченная на основании собственных исследований.

Стрелки с буквами ПО указывают период овуляции. Обозначенная буквой М заштрихованная часть соответствует дням менструации.

#### Низкоэстрогенный цикл I

А — кривая кариопикнотического индекса проходит в границах от 0 до 25%; Б — кривая измерений базальной температуры проходит в границах от 36,8 °C до 37,1 °C; В — кривая кристаллизации слюны между (+) и (+++), потом овуляционный спад на (-).

#### Среднеэстрогенный цикл II

А — кривая кариопикнотического индекса проходит в границах от 25% до 65%; Б — кривая базальной температуры — двух-

фазная: фолликулярная фаза от 36,3 °C до 36,9 °C; лютеиновая фаза от 37 °C до 37,4 °C; В — кривая кристаллизации слюны от (+++) со спадом на (-). Высокоэстрогенный цикл III

А — кривая кариопикнотического индекса проходит в границах от 50% до 100%; Б — кривая базальной температуры характеризуется резкими скачками, фолликулярная фаза от 36,1 °C до 36,8 °C, лютеиновая фаза от 37 °C до 37,5 °C; В — кривая кристаллизации слюны в первой фазе поднимается высоко — (+++), после чего следует спад до (-).

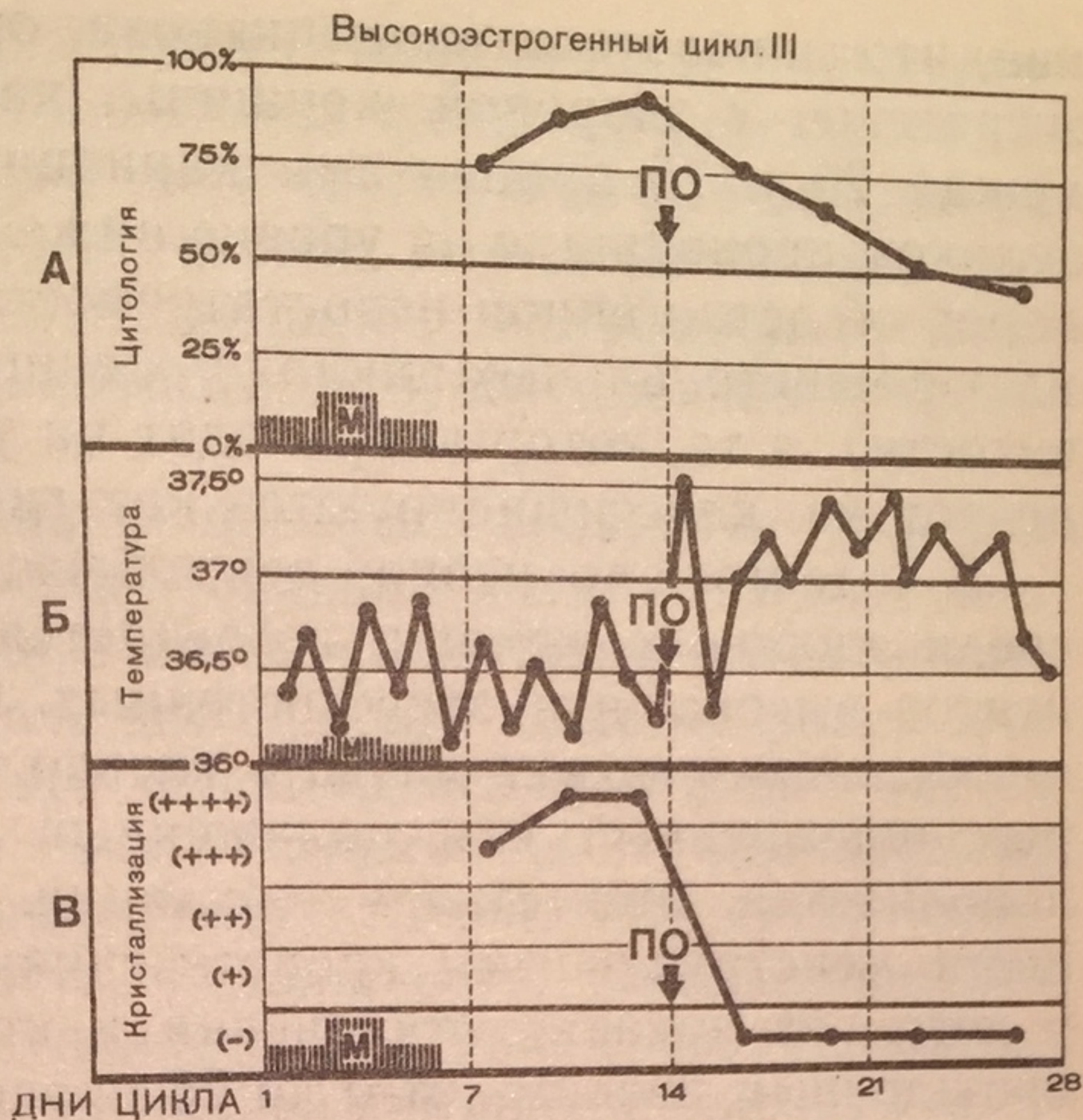
В первой фазе пала в действие плодотворность детей. Разница в разном индексе. Вычерчивание высокоэстрогенных отдельных врожденных типичных групп. Для упрощения в дальнейшем цитологический исчисляется в



фазная: фолликулиновая фаза от  $36,3^{\circ}\text{C}$  до  $36,9^{\circ}\text{C}$ , лютеиновая фаза от  $37^{\circ}\text{C}$  до  $37,4^{\circ}\text{C}$ ; В — кривая кристаллизации шеечной слизи от (++) до (+++) со спадом на (—).

### Высокоэстрогенный цикл III

А — кривая кариопикнотического индекса проходит в границах от 50% до 100%; В — кривая базальной температуры характеризуется резкими скачками, фолликулиновая фаза от  $36,1^{\circ}\text{C}$  до  $36,8^{\circ}\text{C}$ , лютеиновая фаза от  $37^{\circ}\text{C}$  до  $37,5^{\circ}\text{C}$ ; В — кривая кристаллизации шеечной слизи в первой фазе поднимается высоко — (+++), (+++), после чего следует спад до (—).



В первой фазе происходила овуляция, а во второй вступала в действие функция желтого тела. Эти женщины были плодовитыми и имели по крайней мере одного или двух детей. Разница между ними заключалась исключительно в разной интенсивности выделения яичниками эстрогенов.

Вычерчивая образцы кривых для низко-, средне- и высокоэстрогенных групп, я имела возможность в ходе сексологических осмотров сравнивать результаты исследований отдельных пациенток и устанавливать, какой у них врожденный уровень эстрогенов, относя их к определенным группам. На рис. 3 показано, как выглядят кривые, типичные для каждой группы женщин.

Для упрощения вопроса и более полной ясности изложения в дальнейшем я буду исходить исключительно из цитологического теста, в котором уровень эстрогенов исчисляется в процентах. Существует общепринятое мне-



ние, что показатели кариопикноза, отражающие уровень эстрогенов у здоровой женщины, находятся в границах между 25 и 75 процентами кариопикноза (кп). Циклы, целиком проходящие на уровне ниже 25 процентов кп, говорят об эстрогенной недостаточности (естественно, речь идет о менструальных циклах у женщин в возрасте плодovitости), а те, которые проходят на уровне выше 75 процентов кп, классифицируются как гиперэстрогенизм.

В ходе моей врачебной деятельности я установила, что среди здоровых женщин встречается около 10—15 процентов высоко- и низкоэстрогенных. При этом я считаю, что больными можно назвать только тех женщин, у которых повышенный или пониженный уровень эстрогенов дополняется отсутствием овуляции, бесплодием, сильными менструальными кровотечениями и т. д. Тех же, у кого нет никаких отклонений и кто отличается лишь врожденным низким (от 0 до 25 процентов) или высоким (выше 75 процентов) уровнем эстрогенов, я отношу к здоровым женщинам.

Как я уже говорила, врожденный, характерный для данной женщины, низкий или высокий уровень эстрогенов накладывает свой отпечаток на образ жизни и уровень сексуального напряжения.

Низкоэстрогенные женщины зачастую бывают вялыми, медлительными, несобранными в работе, малоактивными; у них незначительные половые потребности, и чувство удовлетворения, сопровождающее оргазм, они испытывают очень редко.

Напротив, высокоэстрогенные женщины, помимо всех нормальных черт среднеэстрогенных женщин, отличаются буйным темпераментом и повышенными половыми потребностями, которые дают о себе знать уже в подростковом возрасте. Их половая жизнь очень богата, интенсивна. При сближении они всегда испытывают оргазм, а иногда даже несколько раз, а в жизни проявляют большую энергию и организаторские способности.

Если бы позволял уровень развития науки, наверняка можно было бы установить, что г-жа Помпадур, Жорж Санд и генеральша Зайончкова, которая в восьмидесятилетнем возрасте имела сходящих с ума от страсти молодых любовников, относились к группе высокоэстрогенных женщин.

Принимая во внимание возрастное снижение возбудимости, а также врожденный гормональный уровень



(средний, высокий или низкий), можно обнаружить множество причин, по которым одна женщина не похожа на другую, а следовательно, переживает половые ощущения и потребности отлично от других. А это показывает, насколько разными бывают женщины и насколько разнообразны их желания и возможности, обусловленные врожденными качествами.

В связи с этим напрашивается сравнение половых гормонов с гормонами щитовидной железы. Ведь существуют здоровые люди с врожденной более интенсивной, чем средняя, функцией щитовидной железы, равно как и такие, у которых эта функция ослаблена до нижней границы нормы. Это также отражается на психическом и физическом состоянии таких людей. «Гипертиреозники» отличают живость, подвижность, скоординированность, жизненная активность и нервная возбудимость, а людям с пониженной функцией щитовидной железы присущи тучность, медлительность движений, вялость и нередко пониженный темперамент.

В ходе исследований мне довелось столкнуться с поразительными явлениями. Среди двухсот женщин контрольной группы не было ни одной низкоэстрогенной. Большинство относилось к среднеэстрогенным и около полутора десятков — к высокоэстрогенным. Зато группа из трехсот женщин, которые жаловались на фригидность, состояла из низкоэстрогенных (около 10 процентов) и среднеэстрогенных (остальные) женщин. Естественно, это многозначительный факт.

Итак, помимо положения клитора, возрастного этапа жизни женщины, а также изменений возбудимости на протяжении менструального цикла значительную роль играет также врожденный уровень эстрогенов. Он обусловлен, по моему мнению, генетически, равно как и черные или светлые волосы, короткий или длинный нос, голубые или карие глаза и другие признаки личности.

Наверняка, жизненная фаза эстрогенов, то есть повышение их уровня по мере приближения климакса, возрастает интенсивнее у высокоэстрогенных (см. рис. 3), менее резко — у среднеэстрогенных и незначительно — у низкоэстрогенных. У всех групп женщин кривые, характеризующие весь период жизни, имеют аналогичный профиль, но расположены на разных уровнях — низком, среднем и высоком. Это подсказывает логика, но, к сожалению, я была лишена возможности начертить кривые для



всех групп, так как низко- и высокоэстрогенных женщин очень немного. Сбор материалов для этого потребовал бы обследования многих тысяч женщин в крупном научном центре. При этом следует помнить, что низко- и высокоэстрогенные профили встречаются очень редко, а наблюдение за имеющими их женщинами потребовало бы целой жизни.

Врожденный эстрогенный профиль отражается также и на стиле жизни женщин, принадлежащих к различным группам. Эстрогены определяют темп жизни женщины, отражаются на ее успехах, поведении, что дает основание выделить группы аналогично тому, как это сделано при подразделении в зависимости от характера — сангвиники, холерики, флегматики и т. д., — который также задан от рождения.

Что же еще показало наблюдение за обследуемыми в консультации женщинами, принадлежавшими к различным группам эстрогенного профиля, с точки зрения психосексологии?

Женщины из низкоэстрогенной группы отличаются сонливостью, медлительностью, спокойствием, невысокой возбудимостью и замедленными реакциями. У них часто возникают трудности с достижением оргазма, так как уровень их возбудимости требует значительного времени для того, чтобы прийти в состояние сексуального напряжения, вызывающего оргазм, хотя бы клиторный. Соответственно, более продолжительными должны быть и прелюдия, и предварительные ласки, кумулирующие чувствительность центров раздражения и приближающие оргазм. Но при этом не следует переоценивать действенность длительных ласк и других действий, направленных на то, чтобы женщина испытывала оргазм каждый раз: невысокая возбудимость сопровождается и невысокими половыми потребностями.

Как это происходит в повседневной жизни? Такая женщина, независимо от числа половых контактов, которые, естественно, происходят по инициативе мужа, испытывает оргазм раз в две-три недели или раз в месяц, а бывает, что и раз в несколько месяцев. Это происходит с такими большими перерывами, потому что сексуальная энергия накапливается медленно, а потребность ее высвобождения приходит относительно редко. А теперь представим себе такую ситуацию: муж стремится к сближениям через день или два раза в неделю, а она испытывает



оргазм один раз на несколько контактов. Можно ли расценивать это как проявление злой воли с ее стороны? Отнюдь нет, так как это следствие не зависящих от нее причин.

Необходимо знать, и я это особо подчеркиваю, что такая женщина может испытывать оргазм столько, сколько потребно ее организму, какими бы частыми не были контакты. Это не является проявлением болезненности, женщина вполне нормальна и здорова — просто она низкоэстрогенна.

Поэтому нельзя оказывать на нее нажим, доказывая, что она не чувствует то, чего не чувствует, так как не хочет. К чему семейные трения и скандалы, если ничего изменить нельзя? Зато спокойный и умеренный темперамент женщин этого типа не побуждает их, как правило, к ссорам, повышенной требовательности и попыткам обвинить мужа в том, что они не испытывают оргазма. Они рассматривают половую жизнь как сумму взаимных ласк и эмоциональных контактов, счастливы тем, что приносят радость мужу, а также испытывают удовлетворение и сами в моменты наивысшей кумуляции сексуального напряжения.

Нередко мужчины предъявляют такого типа женам претензии, считая, что редкие сексуальные реакции являются результатом безразличия, отсутствия эмоций или даже увлеченности другим мужчиной. А зря! Надо бы им, кстати, вспомнить о том, что и мужчины также обладают определенным уровнем половых потребностей. Ведь известно, что некоторые могут вступать в интимные контакты по несколько раз в день (либо с женой, либо с другими партнершами), другим же достаточно одного полового акта в неделю или двух, и большего им не требуется. Думается, здесь мы имеем дело с таким же врожденным уровнем половых гормонов, как и у женщин.

Проверяя женщин с помощью определенных тестов, я обнаружила, как уже говорилось, зависимость половой возбудимости от врожденного уровня эстрогенов. Однако мне не приходилось слышать о таких же обследованиях мужчин. А ведь если бы исследования с целью выявления у каждого конкретного человека типичного уровня андрогенных гормонов в организме были проведены, то выяснилось бы, что у них, как и у женщин, имеются «врожденные профили».



В сексологической литературе не раз утверждалось, что мужчина с интенсивным волосяным покровом на теле, но в то же время лысоватый, хорошо сложенный и мускулистый обладает высоким темпераментом и, вероятно, является высокоандрогенным. Так что наверняка существуют низкие, средние и высокие уровни андрогенов, характерные для определенных групп мужчин. И эта моя уверенность основана на повседневных наблюдениях жизни пациентов, которые подтверждают это предположение.

Гинекологи давно знали о повышенной возбудимости женщин в предклимактерическом возрасте, но только исследования гормональной функции яичников и надпочечника показали, что это связано с резким повышением уровня эстрогенов именно в этот период. Думается, что и различия в половой возбудимости у мужчин также связаны с врожденным уровнем выделения андрогенов в их организме. Кстати, А. Кинзи указывает на такую зависимость. Значит, первый шаг на этом пути уже сделан.

Каковы же выводы из рассмотрения проблем, связанных с эстрогенными профилями у женщин? Необходимо эти проблемы знать и в соответствии с этим ориентироваться уже в начальный период становления любовных отношений, анализируя, как складывается половая близость. После вступления в брак решать такие вопросы труднее, так как выбор сделан, и поезд, как говорится, ушел. Отказ от своевременного анализа взаимных возможностей в этой области может привести к множеству конфликтов в последующей жизни супругов. Например, муж может считать, что его жена холодна, она же, напротив, уверена, что у нее обычные потребности, а муж хочет невесть чего. И нередко бывает, что действительно это — нормальнейшая женщина, просто ей нужен менее темпераментный партнер. Этими проблемами ни в коем случае нельзя пренебрегать, но, к сожалению, в момент принятия решения о них просто понятия не имеют, за что потом приходится расплачиваться всю жизнь.

При оценке будущей партнерши необходимо также учитывать тот факт, что, хотя женщины низкоэстрогенной группы маловозбудимы, у них есть множество весьма ценных жизненных черт. Они, как правило, точны, трудолюбивы, делают все не спеша, но тщательно, медлительны при размышлении, но зато приходят к решениям



более мудрым, чем те, которые принимаются с «гениальной» молниеносностью. И такой замедленный темп их жизни отнюдь не означает, что они хуже других. Они просто другие.

Что же касается среднеэстрогенных женщин, то это самый распространенный тип женщин; они обладают разными половыми потребностями. В этой группе есть женщины, которые по своим данным близки либо к низко-, либо к высокоэстрогенным группам. К «средней» группе относится большинство женщин, и они могут пользоваться разными методами повышения возбудимости. Для них главным образом и написана первая книга «Искусство любви», в которой содержатся советы о том, как обогатить и сделать более разнообразными интимные ощущения.

И наконец, о небольшой группе высокоэстрогенных женщин. Когда я проводила исследования в консультации, все женщины такого типа оказались в группе двухсот пациенток, не жалующихся на проблемы в половой жизни. Всех их отличал высокий темперамент. Более того, среди них было много таких, которые чувствовали дискомфорт, если не вступали в интимные контакты ежедневно. Так вот, для этих женщин чреват неприятностями брак с мужчиной, проявляющим желание вступать в половой контакт раз в неделю или реже.

В таких случаях вырастает стена непонимания. Дело усугубляется тем, что высокоэстрогенные женщины требовательны и агрессивны и поэтому могут превратить жизнь мужа в сущий ад, чего не скажешь о низкоэстрогенных женщинах, мягких и спокойных. Иногда высокоэстрогенные женщины убеждают себя в сексуальной неспособности мужа, а такая постановка вопроса ставит крест на возможности достижения половой гармонии и супружеского счастья. Семья становится непрочной — ведь ни один мужчина не потерпит того, чтобы его недооценивали в «постельных делах». Это для него самая «болевая точка», и в это место его ранить нельзя — разве что женщина сознательно добивается, чтобы он поскорее перестал ее желать и ушел. Однако не будем драматизировать: большинство таких женщин, движимые безошибочным половым инстинктом, выбирают партнеров с большими возможностями и потребностями.

По моим наблюдениям, высокоэстрогенные женщины чрезвычайно подвижны, тщательно следят за собой; часто они занимаются общественной или политической деятель-



ностью, достигают успехов в науке и искусстве. Они, как правило, хорошо одеваются, причем очень сексапильно. Среди них нередко встречаются активные творческие работники. Часто у них несколько детей, а потому и масса домашних дел.

У них различные хобби: живопись, фотография, спорт и т. д. Случается, что они становятся «spiritus movens»\* служебной карьеры своего мужа. И если они не делают ошибок, то есть ведут себя тактично, муж, как правило, бывает очень доволен жизнью: ведь помимо всего прочего у него и в постели все в порядке. Ну а чтобы он уж ни в чем не испытывал недостатка, для полного счастья — они прекрасно стряпают. Ведь известно, что кулинарные таланты, подобно сексуальным, требуют идеального вкуса и обоняния.

Словом, мы имеем дело с очередным «супер», но не с суперменом, а с суперженщиной. Не раз во время различных встреч, когда я рассказывала о роли эстрогенов, слушательницы задавали мне вопрос: как бы стать суперженщиной?

Не сомневаюсь, что многие женщины хотели бы приобрести такой облик, но если природа не наградила их высоким эстрогенным профилем, помочь им может только волшебник из сказки.

Поскольку высокоэстрогенные женщины очень инициативны и отличаются большими организаторскими способностями, может показаться, что в их манере поведения есть нечто мужеподобное. И все же это не так: они чрезвычайно женственны. А то, что некоторые торопятся приписать им «мужские черты», следствие традиционного мнения об инициативности в труде, большой преданности делу, способности к быстрому восхождению по служебной лестнице как об исключительно мужских достоинствах.

Кстати, в ходе исследований я обнаружила еще одно явление. Все женщины высокоэстрогенной группы с юных лет занимались мастурбацией, так как избыток сексуального напряжения требовал разрядки в точности так же, как и у молодых мужчин. Впрочем, мужчины с большим темпераментом начинают заниматься онанизмом раньше и делают это чаще, чем мужчины со средним и низким темпераментом; последние начинают занимать-

\* Движущий дух (лат.).



ся онанизмом гораздо позже и делают это реже, если делают вообще.

Опросы низкоэстрогенных женщин показали, что они, как правило, мастурбацией не занимались. Доцент Ханна Малевска, которая проводила анкетирование на предмет различных аспектов половой жизни у женщин, столкнулась с проблемой использования мастурбации для получения полового удовлетворения уже в ходе супружеской жизни. Х. Малевска установила, что значительно чаще к этому прибегали женщины, которые мастурбировали в детстве. Эти наблюдения привели ее к выводу о том, что мастурбация в ранние годы положительно влияет на дальнейшую половую жизнь женщины. Однако профиль исследований доцента Малевской был психосоциологическим, в результате чего она не принимала во внимание гормональную функцию яичников.

В то же время мои исследования, которые были тесно связаны с цитогормональной диагностикой функции яичников, показали, что мастурбируют девочки с высоким уровнем эстрогенов, и именно он становится базой для удачной половой жизни в будущем. В то же время те, которые не занимались мастурбацией, скорее всего принадлежали к средне- или низкоэстрогенной группе, из-за чего впоследствии у них могли возникать семейные конфликты на почве их низкой возбудимости.

Таким образом, на фригидность женщины или, наоборот, на ее высокий темперамент влияет целый комплекс факторов: и расположение клитора, и изменения возбудимости в ходе менструального цикла и в течение всей жизни женщины, и врожденный эстрогенный профиль. Поэтому не стоит удивляться, почему одни женщины так сильно отличаются от других.

Причем проблема половой возбудимости и способности испытывать оргазм с точки зрения деятельности гормональной системы является, по моему мнению, одним из главных компонентов головолмки, которую мы должны решать во врачебном кабинете, когда к нам обращаются женщины, жалующиеся на отсутствие оргазма.

Итак, человек рождается с определенным темпераментом, который обусловлен не только врожденным уровнем гормонов (хотя он имеет огромное значение для возбудимости и способности воспринимать воздействие сексуальных раздражителей), но также типом и восприимчивостью нервной системы, деятельностью системы крово-



обращения, степенью упругости клапанов, строением скелета, в первую очередь позвоночника и малого таза, развитием мышечной системы, размещением и чувствительностью эрогенных сфер, выбором позиции при половом акте, а также наверняка еще огромным множеством других физических и психических причин, о которых науке пока еще неизвестно.

## Нервная система и оргазм

Нервная и мышечная системы, а также система кровообращения и строение скелета были весьма подробно описаны в первой книге «Искусство любви». И поэтому мне довольно трудно было решить, насколько подробно следует останавливаться на этом сейчас. Но ведь может стать так, что читатель приобретет только эту книгу. В таком случае, из-за недостатка информации будет затруднено понимание проблемы в целом. Поэтому я заранее приношу извинения тем, кто читал первую книгу, и прошу их отнестись с пониманием к читателям, в распоряжении которых имеется только вторая. Впрочем, рассматривая повторно эти темы, я буду обогащать свой рассказ новыми сведениями и материалами, которые не использовались раньше. Их, правда, немного, но и они имеют значение.

Практика свидетельствует, что чувствительность нервных окончаний на поверхности кожи индивидуальна практически для каждого человека. Например, для одного укус осы — все равно что легкое прикосновение карандаша, и никаких особых неприятностей это ему не доставляет. А другой переживает невыносимую боль, которая мучает его потом еще несколько часов. Различия в чувствительности нервных окончаний у человека, особенно у женщины, охватывают также эрогенные окончания и связаны с их расположением и другими параметрами.

В первую очередь следует отметить различную чувствительность кожи у худых и полных женщин. Жировая прослойка, расположенная непосредственно под кожей, представляет собой своеобразный изоляционный щит между чувствительными эрогенными нервными окончаниями и поверхностью кожи. Что же из этого следует?



Женщины худые, с тонкой кожей обладают повышенной чувствительностью к различного рода возбудителям и нередко испытывают боль, когда ласки (пощипывания, любовные укусы и т. д.) становятся слишком интенсивными. Оптимальными для них являются легкие прикосновения, поглаживания подушечками пальцев или языком. А интенсивные ласки и объятия, поцелуи «взасос» и покусывание вызывают у них довольно болезненные ощущения, которые полностью гасят половое влечение.

Полные женщины нуждаются в так называемой крепкой руке. Их как раз больше устраивают энергичные ласки, ощутимые шлепки по ягодицам и бедрам, крепкие объятия, короче — все меры, способные возбудить нервные окончания, расположенные под жировой прослойкой.

Мне не раз приходилось слышать критические замечания тонкокожих женщин по поводу описаний эротического похлопывания, щипков и «тисканья»:

— Разве это эротические возбудители?

— А вы знаете, как это больно?

— Когда мой парень попробовал меня так приласкать, у меня сразу все желание пропало.

Вот именно!

Это еще один аргумент, подтверждающий различия в женских реакциях: то, что одну женщину возбуждает, наполняет огнем, другую — охлаждает и отталкивает. Для того чтобы довести до нужного уровня возбуждения полную женщину, необходимо вызвать интенсивный прилив крови к ее нервным центрам. Если партнер слишком мягок и ограничивается нежными прикосновениями, он никогда не доведет такую женщину до эротического возбуждения. Только ласки, похожие на интенсивный массаж, и чувствительное похлопывание по телу приводят в конце концов к усиленному приливу крови и возбуждению нервных окончаний.

Необходимо принимать во внимание также общую восприимчивость нервной системы, структура и реакция которой бывают очень разными. У одних женщин вся вегетативная нервная система реагирует замедленно и вяло, требует длительных изощренных ласк, чтобы в конце концов вызвать возбуждение. Другие, легко возбудимые, или, как их еще называют, сверхчувственные, женщины моментально реагируют на одно лишь приближение мужчины, не говоря уже о ласках. Чрезмерно интенсивные и энергичные ласки ранят чувствительность таких женщин



и в конечном итоге вызывают боль вместо полового возбуждения.

Не исключено также, что меньшая или большая чувствительность нервных окончаний связана с врожденным эстрогенным профилем каждой женщины. Недаром же наука рассматривает эти области одновременно, определяя их как нейрогормональную систему.

Должна подчеркнуть, что в настоящее время эти мои рассуждения не подтверждаются каким бы то ни было научным материалом. В ходе исследований в сексологической консультации я не включала вопросы на эту тему в анкеты, поэтому в данном случае можно говорить о чем-то вроде научной гипотезы. И, к сожалению, я не уверена, смогу ли я проделать эту работу в будущем.

Итак, о различиях в реакции центров мозга на возбудители. Среди последних — зрительные (свет), слуховые (звук) и, наконец, осязательные (ритм). Следует особо сказать о типичных видах реагирования центра оргазма в мозгу на ритмический возбудитель.

Поступающие в мозг от эрогенных центров сигналы о возбуждениях (например, при поглаживаниях или поцелуях «взасос», которые, по свидетельству некоторых, могут продолжаться в течение часа!) вызывают усиленную реакцию в случае, если они не непрерывны, а ритмично повторяются. К таким возбудителям относятся и поглаживание подушечками пальцев (при поцелуе — губами, языком), и легкое щекотание пальцами, языком или моргающими ресницами участков кожи, особенно чувствительных сексуально. В эту же категорию ласк входят поглаживание, щекотание и прикосновения кончиком языка ко внутренней поверхности ротовой полости.

Достоинства ритмичных половых возбудителей наиболее ярко проявляются при колебательных движениях в ходе полового акта, возбуждении сокращениями мышц или пальцами клитора, а также при сокращении влагалищных мышц. Эти мышцы при правильном ходе полового акта работают синхронно движениям члена, расслабляясь при введении и сокращаясь при обратном движении. Эти сокращения значительно повышают возбуждение обоих партнеров, а суммирующаяся ритмичность ускоряет кумуляцию полового возбуждения в центре оргазма и сокращает время, необходимое для получения полного удовлетворения.



Работая с пациентками в консультации, я убедилась, что среди них крайне мало таких, кто самостоятельно открыл бы для себя эту закономерность и использовал ее на практике. Но большинство из них, узнав, заинтересовались и приняли решение попробовать в ближайшее время. Так вот может оказаться, что те женщины, которые инстинктивно использовали элементы ритмичности возбуждения, значительно легче приходят к оргазму, нежели те, которым это не приходило в голову. Еще раз подчеркиваю, что в случаях возникновения трудностей с испытанием полного удовлетворения следует обратиться к тем советам, которые содержатся в первой книге, что не раз способствовало исправлению положения, а порой и полному решению проблемы.

### Система кровообращения и оргазм

Рассматривая проблему с точки зрения функционирования системы кровообращения, также нетрудно обнаружить отличия в реакциях у разных женщин.

У физически развитых женщин стенки кровеносных сосудов эластичны и легко сокращаются; такие женщины более живо реагируют на возбуждающие ласки. Прилив крови к возбуждаемым центрам происходит у них интенсивно, а в половых органах кровь задерживается долго и без труда. Также и у легко возбудимых мужчин эрекция поддерживается долго, в результате длительное время сохраняется готовность к половому акту. Естественно, на все эти реакции влияют функциональные возможности сердца и степень эластичности кровеносных сосудов.

Нетрудно заметить, что по мере старения, когда мышечная активность сердца ослабевает, а кровеносные сосуды твердеют и их стенки становятся все более хрупкими, замедляются и половые реакции, так как хуже снабжаются кровью эрогенные центры. Несомненно, это оказывает влияние на снижение полового влечения и уменьшение потребностей после шестидесяти лет. Этот процесс может начаться и гораздо раньше у женщин и мужчин, в течение ряда лет страдающих гипертонией, так как эта болезнь, если ее не лечить систематически, значительно ускоряет склеротические изменения в кровеносных сосудах.



Есть и еще один (врожденный или наследственный) дефект системы кровообращения — общая пониженная эластичность стенок кровеносных сосудов, главным образом вен. Причиной этого бывает слабость и неполноценность соединительной ткани, особенно упругих волокон, от которых зависит способность кровеносных сосудов сокращаться. Эти недуги, как правило, сопровождаются недостаточностью венозных клапанов.

Здесь следует объяснить, что такое венозный клапан и каково его назначение. Так вот, артерии не нуждаются в таких клапанах, так как сердечная мышца толкает в них кровь под определенным давлением. Напротив, по венам кровь возвращается к сердцу, попадая в них из капиллярных сосудов — в них нет давления, которое помогало бы ей продвигаться в нужном направлении. Таким двигателем становятся мышцы, окружающие вены. Они располагаются в конечностях и, сокращаясь, проталкивают кровь к сердцу. Клапаны, имеющие форму серповидных перегородок, играют при этом роль вентиля, пропускающего кровь в область сердца и не дающего ей стекать назад. Таким образом, она последовательно поступает в предсердие.

Ослабление соединительной ткани в венах захватывает не только стенки этих сосудов, но и клапаны. Вялые и неупругие клапаны негерметичны и с большим трудом справляются с перемещением крови в нужном направлении, а периферийные сосуды под напором не удаляемой своевременно крови начинают расширяться. Расширение вен, как и ослабление клапанов, затрагивает не только конечности, но и весь организм. Движение венозной крови замедляется также в полости живота и прилегающих к нему областях, а из-за этого тормозятся и половые реакции. Как известно, половая чувствительность во время акта, как, впрочем, и мужская потенция, в значительной степени зависит от насыщенности венозной кровью родовых и половых органов, а венозные клапаны задерживают отток крови из этих сосудов вплоть до наступления оргазма.

Мужчинам для этой цели служит подушечка из венозных сосудов, расположенная у входа в мочеиспускательный канал. Эта подушечка закрывает выход из мочевого пузыря и одновременно блокирует венозные сосуды члена. У женщин эту функцию выполняют венозные клапаны, которые перекрывают каналы вен. По мере нарастания



возбуждения и заполнения венозных сосудов малого таза клапаны блокируют отток крови вплоть до момента начала оргазма. Если же оргазма не происходит, кровь остается заблокированной клапанами в родовых органах зачастую в течение нескольких часов.

Когда вены и их клапаны вялы, с одной стороны, облегчается насыщение кровью родовых органов, но, с другой стороны, облегчается и отток крови из них, который начинается еще в ходе акта до наступления оргазма.

Какие же выводы позволяют сделать эти рассуждения, которые могут показаться слишком специальными?

Женщины, имеющие такие нарушения в системе кровообращения, возбуждаются довольно легко, даже быстрее, чем здоровые женщины, однако это возбуждение начинает постепенно снижаться уже в ходе акта, затрудняя тем самым достижение оргазма. В субъективном восприятии это дает ощущение того, что неожиданно сексуальное напряжение резко уменьшается, а затем и вовсе пропадает где-то в середине полового акта.

Таким женщинам (естественно, если они не страдают гипертонией) кофе или небольшое количество коньяка, повышая кровяное давление, продляет время насыщения сосудов кровью и задерживает падение сексуального напряжения, облегчая тем самым достижение оргазма.

Выше говорилось о том, что техника наращивания ритмичности возбуждения в ходе акта позволяет в большинстве случаев быстрее и легче достигнуть оргазма женщинам, которые, не прибегая к ней, оставались пассивными и отличались вялостью мышц в районе родовых органов. В случае нарушения кровообращения также имеются способы, облегчающие достижение оргазма.

Если у женщины недостаточно выражен прилив крови в области, прилегающей к влагалищу, а также если ее беспокоит низкое кровяное давление, можно исправить положение, используя различные методы усиления притока крови в эрогенные области, к лобку и в брюшную полость.

Например, можно принять горячую ванну до пояса либо поливать из душа сильной струей нагретой воды область половых органов. Помогает в таких случаях и массаж этой области (растирания, похлопывания, пощипывания, сжатия), выполняемый вплоть до разогрева и покраснения кожи. Из эквивалентов лекарств общего действия эффективны все средства, поднимающие кровяное



давление — кофе, чай, небольшое количество алкоголя.

Из многих бесед с пациентками мне удалось установить, что женщины с высоким кровяным давлением, у которых насыщение кровью половых органов происходит легко и быстро, охотно вступают в половой контакт утром, едва проснувшись. Напротив, женщины с низким давлением по утрам, как правило, сонливы, просыпаются с трудом, нередко в отвратительном расположении духа. Они предпочитают вступать в контакты вечером, когда в результате дневной активности их обычно замедленное кровообращение ускоряется.

И, естественно, несколько слов о беременности, во время которой, особенно в первые три месяца, происходит сильное перенасыщение кровью всех родовых органов. Это насыщение способствует правильному восприятию половых возбудителей, что легко заметить у женщин с низким давлением, а также у так называемых инфантильных, родовые органы которых до этого были не до конца развиты (малая матка, слабая реакция кровяных сосудов на половые возбудители и т. д.). Именно тогда наблюдается резкий рост возбудимости, а также первые в жизни случаи наступления оргазма при половом акте. Это происходит потому, что насыщение кровью родовых органов, связанное с беременностью, во многом сходно с сексуальным насыщением кровью этих органов у темпераментной женщины.

Итак, с системой кровообращения связано более десятка различных причин, способствующих, затрудняющих либо совсем исключаящих достижение оргазма. А это лишний раз подтверждает мой исходный тезис о том, что не всех женщин природа одарила одинаково.

### Костная система и выбор позиции

Проблему широкого соединения лона я достаточно подробно рассмотрела выше, когда говорила о замерах расстояния от клитора до входа во влагалище.

Но достижение полового удовлетворения может затрудняться также всевозможного рода деформациями позвоночника в области поясницы и крестца. Например, увеличенный лордоз позвоночника, перемещая в лежащем

положений вход  
соприкосновение  
Случается та  
стве) копчик  
крестцу, в напр  
его конец може  
лица и деформ  
деформированн  
жений вызывае  
острую боль, пр  
го соединения  
Однако и в

нии лона, мож  
позиции таким  
направлена н  
влагалища, от  
ней, граница  
иболее эффек  
со стороны ст

Такие поз  
ний, вызывае  
же попытать  
то есть удали  
операция.

Есть и е  
ность прида  
искривление  
взрослой ж  
и т. д.). В  
(пока копч  
обратиться

лице може  
ное положе  
руки или н  
рассмотрени  
В медицинс

фригидных  
я заносила т  
они предп  
Выяснилс  
ных женщин  
позицию: же  
рами, мужчи  
бедрями, опи



положении вход во влагалище и клитор, затрудняет их соприкосновение с членом.

Случается также, что в результате перелома (в детстве) копчик занимает положение, перпендикулярное крестцу, в направлении брюшной полости. В этом случае его конец может даже упираться в заднюю стенку влагалища и деформировать его. Задевание или перемещение деформированного копчика во время колебательных движений вызывает перекрывающую все другие ощущения острую боль, причем не меньшую, чем трение края широкого соединения лона.

Однако и в этом случае, как и при широком соединении лона, можно выйти из положения благодаря смене позиции таким образом, чтобы продольная ось члена была направлена наискосок в направлении передней стенки влагалища, отделяющей его от мочевого пузыря, а не задней, граничащей с прямой кишкой. В таком случае наиболее эффективны позиции лежа на боку, сидя, а также со стороны спины (см. рис. 4).

Такие позиции позволяют избежать болевых ощущений, вызываемых задеванием конца копчика. Можно также попытаться решить проблему хирургическим путем, то есть удалить копчик, но это очень серьезная и сложная операция.

Есть и еще одна относительно несложная возможность придания копчику правильного положения, если его искривление произошло в результате падения на ягодицы взрослой женщины (гололедица, катание на лыжах и т. д.). В этом случае необходимо как можно скорее (пока копчик не затвердеет в искривленном положении) обратиться к хирургу-гинекологу, который через влагалище может вернуть вывихнутый копчик в первоначальное положение, как это бывает при вправлении вывиха руки или ноги. Но к костной патологии я вернусь при рассмотрении вопроса выбора позиции и мышечной игры. В медицинские карты, которые я заполняла, опрашивая фригидных или полноценных в половом смысле женщин, я заносила также ответы на вопрос о том, какую позицию они предпочитают при сближении.

Выяснилось, что подавляющее большинство фригидных женщин предпочитало так называемую нормальную позицию: женщина под мужчиной с раздвинутыми бедрами, мужчина повернут лицом к ней и лежит между ее бедрами, опираясь на локти. Эта позиция отнюдь не самая



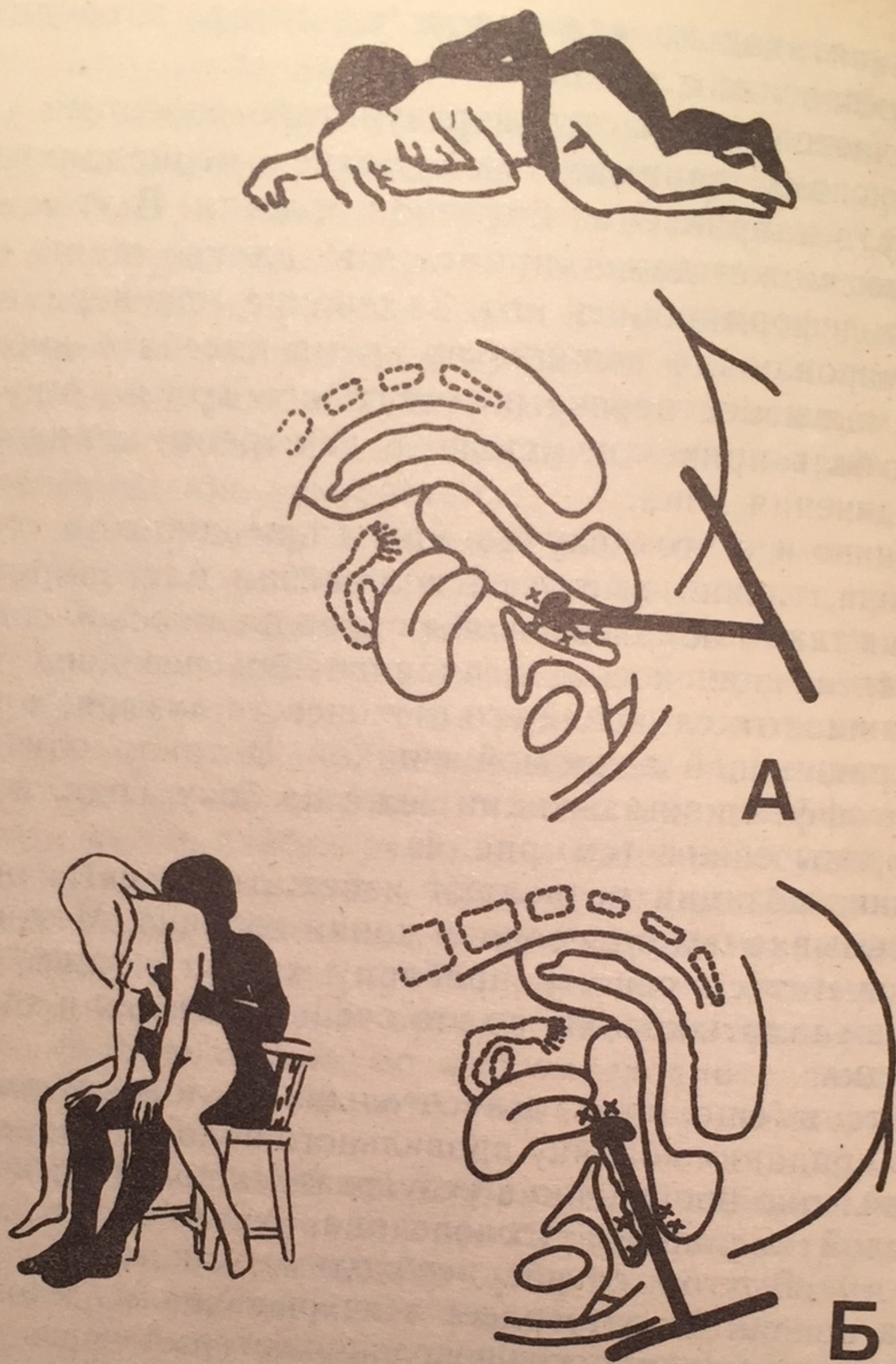


Рис. 4. На схеме крестиками обозначены места, где член соприкасается со стенками влагалища. А — боковая задняя позиция; Б — позиция сидя.

лучшая. С другой стороны, женщины из группы, не имевшей проблем в половой жизни, выбирали самые разные позиции, не исключая и нормальную. И, как я уже упоминала, они всегда испытывали оргазм.

Все женщины, испытывающие трудности с достижением оргазма в нормальной позиции, инстинктивно выбирали другие: женщина сверху мужчины, лежа на боку,

Рис. 5. Так называемые «крестиком» на тельных зон.

со стороны спины со стороны спины книге «Искусство любви» не испытывал вого акта, что оргазма.

Рассматривая высоком положении проблему в целом При таком стро

зовать любые по клитора таким о по его поверхнос добиться путем

максимально наз Если находясь душу или валик во влагалище пер клитора малые и



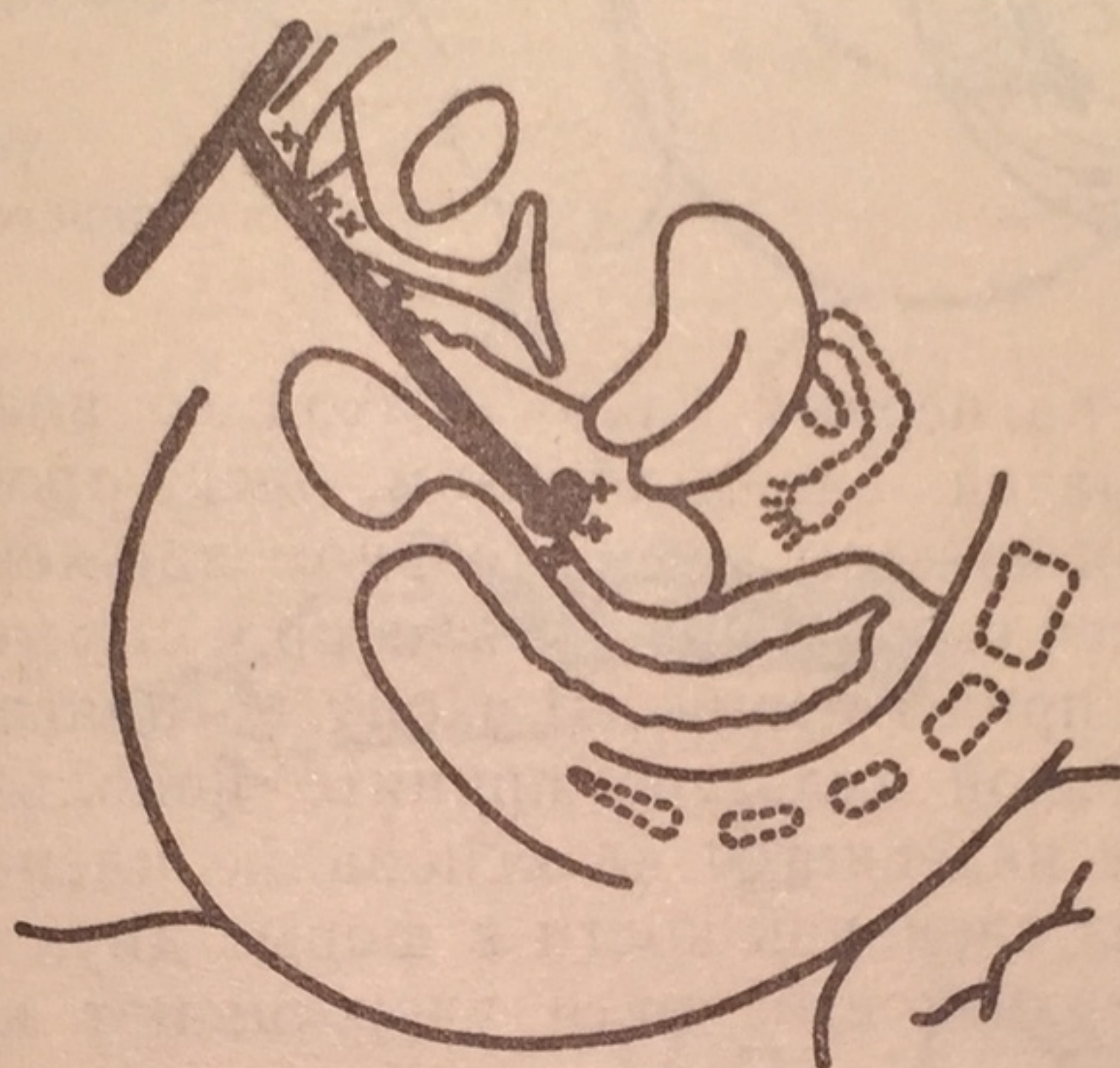
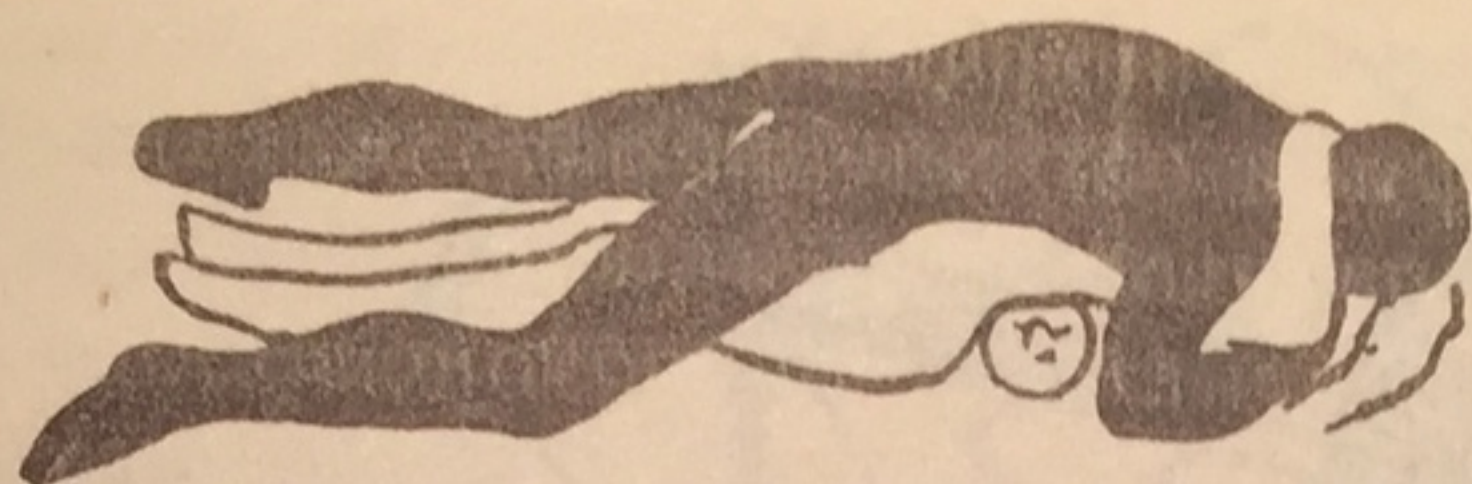


Рис. 5. Так называемая нормальная позиция с валиком под поясницей. Крестиками на схеме показаны раздражаемые точки чувствительных зон.

со стороны спины, со скрещенными бедрами либо сидя со стороны спины. Эти позиции я описывала в первой книге «Искусство любви», рекомендуя их женщинам, которые не испытывали возбуждения клитора во время полового акта, что затрудняло возможность наступления оргазма.

Рассматривая вопрос выбора позиции, особенно при высоком положении клитора, есть смысл кратко охватить проблему в целом.

При таком строении половых органов следует использовать любые позиции, которые изменяли бы положение клитора таким образом, чтобы член мог перемещаться по его поверхности в ходе полового акта. Этого можно добиться путем изгиба в крестцово-поясничной области максимально назад.

Если находясь в нормальной позиции подложить подушку или валик под поясницу, ягодицы вместе с входом во влагалище переместятся вниз. В результате отгиба таза клитор, малые и большие губы, а также выход уретры вы-



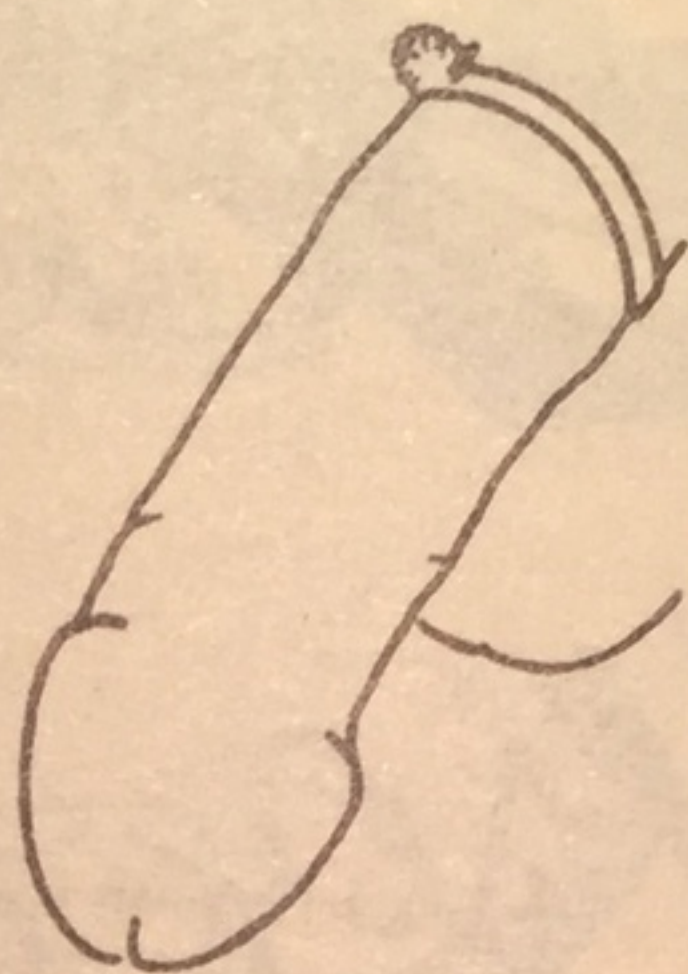


Рис. 6. Китайский перстень.

двигаются на первый план, а вход во влагалище перемещается назад. Таким образом, член, проникая во влагалище, при каждом колебательном движении трется головкой и всей своей длиной о клитор и самые чувствительные места, прилегающие ко входу во влагалище.

В китайской культуре принято использование кольца, которое надевается на основание члена. Это кольцо вырезано из слоновой кости в форме двух драконов, которые в верхней его части удерживают крупную жемчужину.

Кольцо надевается в самом начале эрекции и, блокируя кровообращение, увеличивает ее продолжительность. А жемчужина при полном введении члена во влагалище наталкивается непосредственно на клитор, дополнительно возбуждая его в ходе колебательных движений. За мордами драконов старательно вырезаны чешуйки, которые обеспечивают дополнительное раздражение малых губ. Кольцо производит такой же эффект, как и сокращение паховых мышц в позициях со стороны спины. Сокращения мышц раздражают клитор в ходе акта, что очень важно для возбуждения центра orgasма в мозгу большим числом дополняющих друг друга раздражителей.

Из сказанного следует, что, хотя увеличенное расстояние от клитора до влагалища затрудняет достижение orgasма в ходе сближения, это вполне разрешимая проблема. При некотором размышлении, проявив находчивость, этот риф можно без труда обойти.

Рассматривая вопрос влияния строения тазовой части скелета на половые ощущения, нельзя обойти проблему широкого соединения лона, которой была посвящена отдельная глава в первой книге «Искусство любви» и о которой я несколько раз упоминала в этой главе. Широкое соединение лона я в своей практике встречала примерно

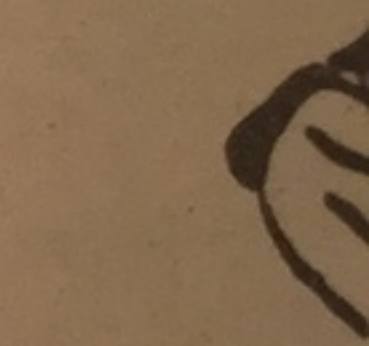
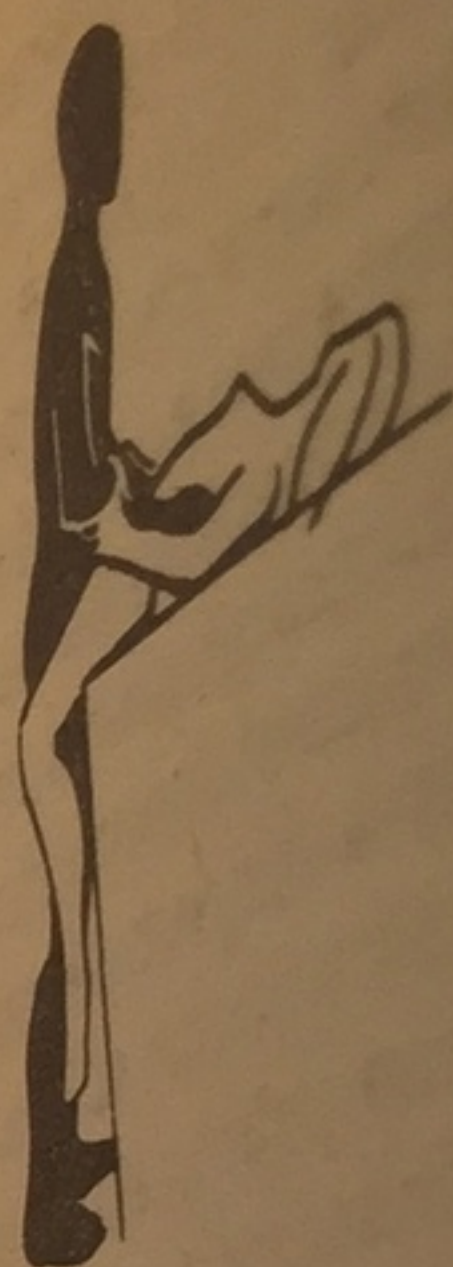


Рис. 7. Перекрестная поза (на схеме — раздраженная женщина лежит на спине, а мужчина выводит член из влагалища)

у 20 процентов женщин. Многие из них так как они предпочитают, при трудностях. Рассматривая при широком



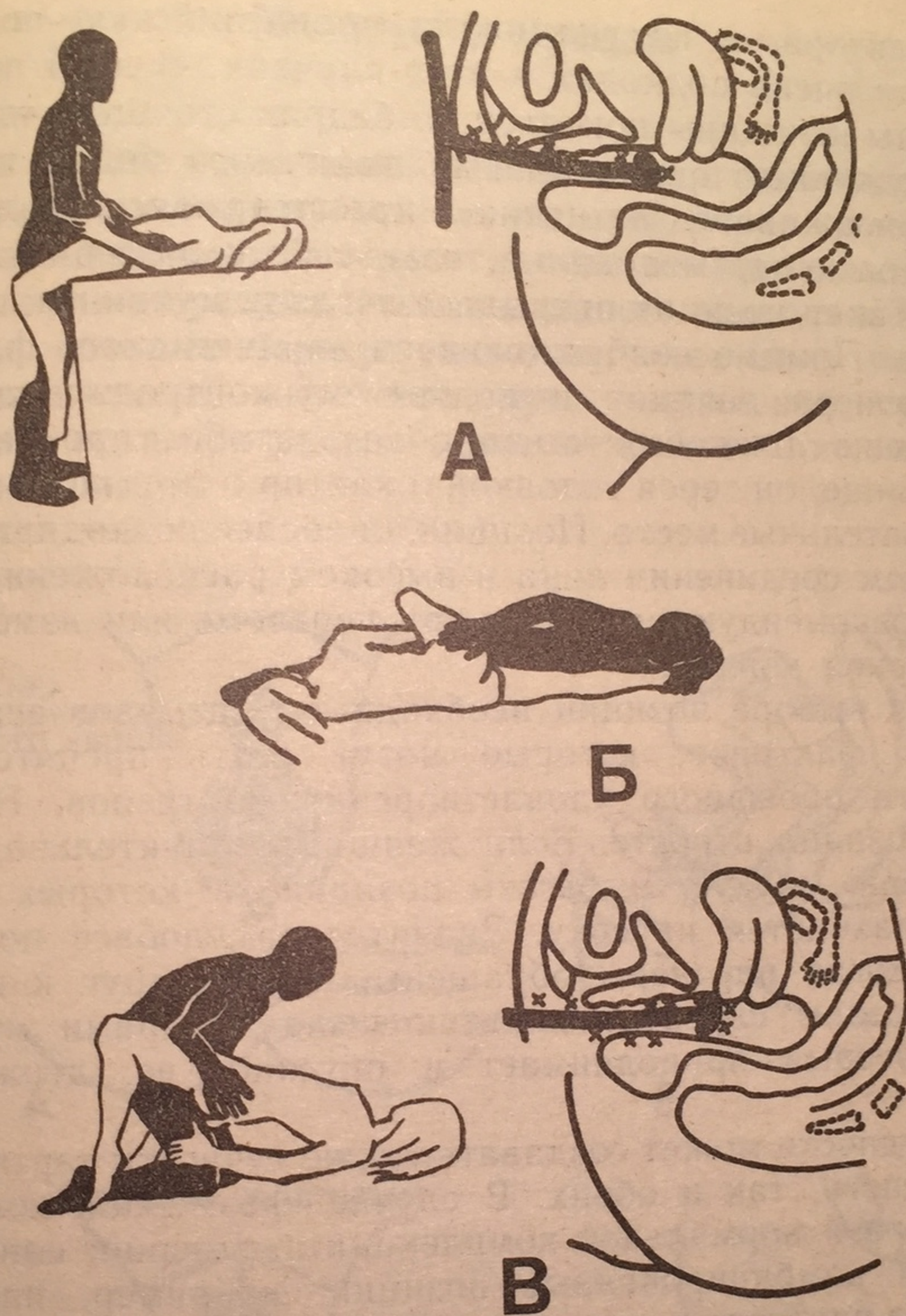


Рис. 7. Перекрещенные позиции. А — женщина лежит на столе (на схеме — раздражаемые точки чувствительных зон); Б — позиция перекрещенная лежа; В — полинезийская позиция. При большой тучности мужчина выбирает позицию, сидя на пятках.

у 20 процентов обращавшихся ко мне женщин. При этом многие из них не имели никаких жалоб по этому поводу, так как они по собственной инициативе выбирали такие позиции, при которых половой акт проходил у них без трудностей.

Рассматривая позиции, которые следует использовать при широком соединении лона или высоком расположе-



нии клитора, я не упоминула полинезийскую позицию, которая очень подходит в этих случаях. В этой позиции ягодицы женщины покоятся на бедрах стоящего на коленях мужчины, причем она обнимает его бедра ногами. Он, присаживаясь на пятки и приподнимаясь, держит ее за бедра и перемещает ее таз к себе и от себя в ритме акта. Такая позиция открывает взгляду мужчины лобок и клитор. Помимо возбуждающего влияния этого фактора на партнера позиция позволяет ему контролировать направление движения члена с тем, чтобы, проникая во влагалище, он терся головкой о клитор и другие наиболее чувствительные места. Позиции, наиболее подходящие при широком соединении лона и высоком расположении клитора, рекомендуются также при переломе или изменении положения копчика.

При выборе позиции необходимо учитывать еще ряд других факторов, которые могут стать препятствием на пути обоюдного удовлетворения партнеров. Например, разница в росте. Если женщина значительно ниже партнера, следует избегать позиций, в которых мужчина находится наверху. Значительно удобнее позиция сидя, когда партнеры обращены лицами друг к другу. Она в этом случае находится между бедрами мужчины, который приподнимает и опускает ее, держа за бедра.

Трудности может создавать также тучность партнеров, как одного, так и обоих. В случае чрезмерной полноты партнера и нормальной комплекции партнерши наиболее удобны комбинированные позиции, например, партнер стоит, а партнерша лежит на уровне его паха (к примеру, на столе со свешенными ногами).

При тучности обоих партнеров можно пользоваться теми же позициями.

Бывают случаи, когда партнер страдает заболеваниями позвоночника, дископатией, либо он ослаблен перенесенной болезнью или операцией и ему рекомендовано лежать вытянувшись навзничь. В таких случаях идеальной является позиция женщина сверху мужчины (наездница), которая менее утомляет, не требует больших усилий от мужчины и одновременно оставляет широкое поле действий для женщины, становящейся в этом случае «хозяйкой положения». Пользуясь этой позицией, можно улучшить самочувствие мужа и избежать длительных половых постов.

Как я уже упоминала, роль ритмичности, и самого влагалища, в достижении оргазма уретры, которые при входе влагалища, в преддверия, а при входе (рис. 8).

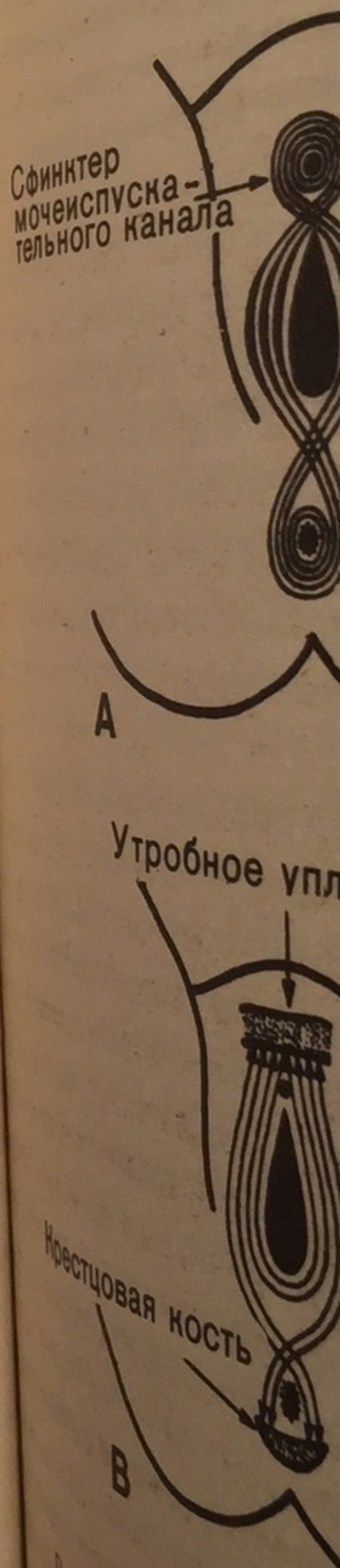


Рис. 8. Мышцы промежности и заднего прохода; Б — схематическое изображение диафрагмы; В — разрез на схеме В.



## Мышцы и оргазм

Как я уже упоминала, рассматривая возбуждающую роль ритмичности, работа мышц преддверия влагалища и самого влагалища играет далеко не последнюю роль в достижении оргазма. Мышцы заднего прохода и выхода уретры, которые перекрещиваются, охватывая преддверие влагалища, вызывают при сокращении сужение преддверия, а при расслаблении открывают вход во влагалище (рис. 8).

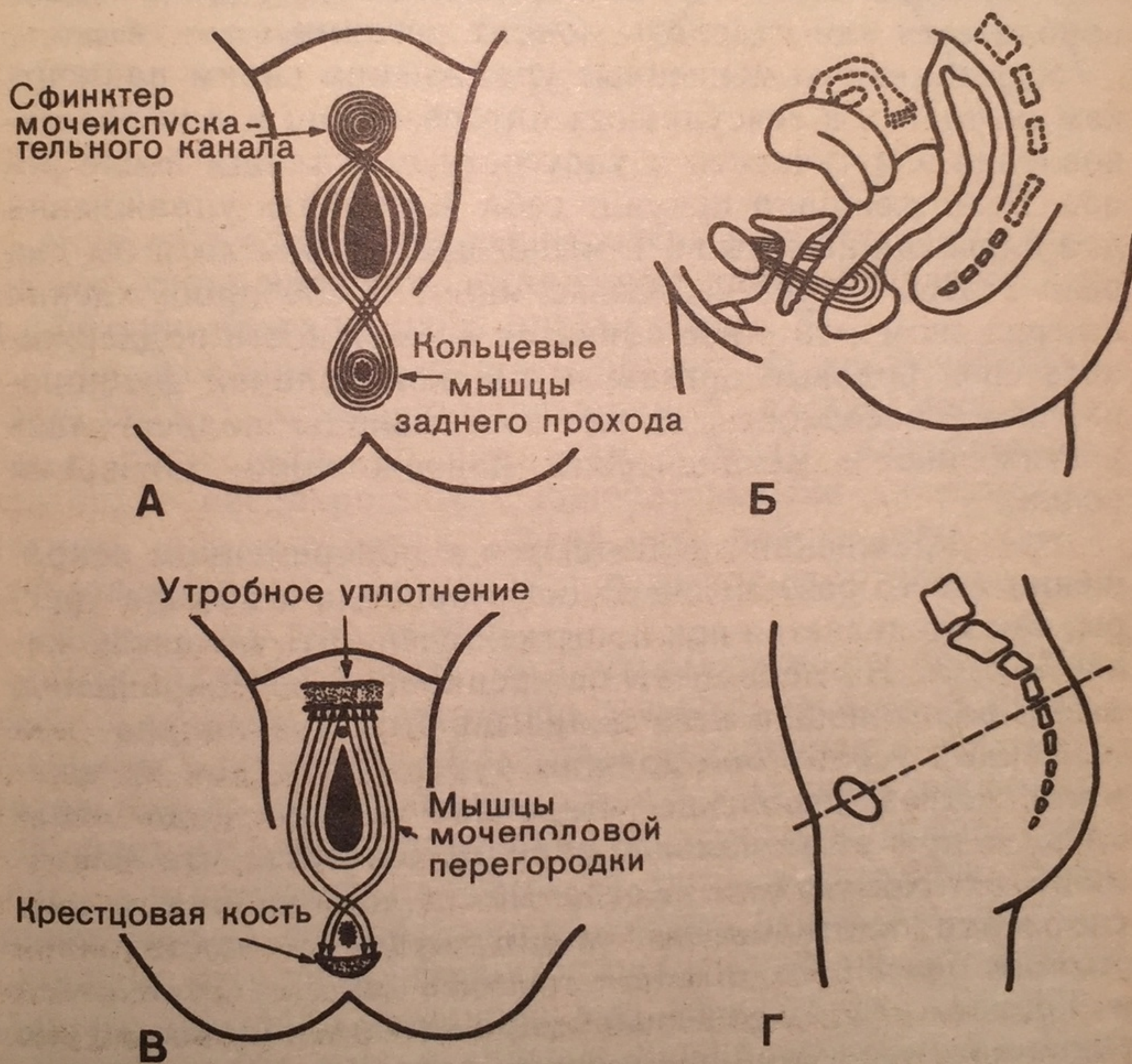


Рис. 8. Мышцы промежности и влагалища. А — соединение круглых мышц влагалища с круглыми мышцами мочеиспускательного канала и заднего прохода; Б — мышцы влагалища, входящие в состав мочеполовой диафрагмы; В — прохождение этих мышц между лонным сочленением и крестцом (поперечный разрез); Г — линия поперечного разреза на схеме В.



Мышцы стенок влагалища, частично состоящие из поперечно-полосатых мышц, а стало быть, управляемых волей человека, также могут сужать влагалище, сжимая член, или ослаблять сжатие в зависимости от желания женщины. Эти мышцы, как и все скелетные мышцы, развиваются и приобретают упругость, если они работают. Бездействующая мышца (например, при наложенном гипсе) ослабевает, становится вялой и со временем теряет способность произвольно сокращаться. Женщины со слабой и вялой мускулатурой половых органов могут испытывать большие трудности в достижении оргазма, и напротив — хорошо натренированные и эластичные мышцы этих органов дают женщине возможность произвольно приближать или отдалять момент оргазма.

Я рекомендую мышечные упражнения своим пациенткам не только в сексуальных интересах, но и для восстановления эластичности и упругости влагалища после родов. Если женщина приучит себя выполнять упражнения для влагалищных мышц и мышц преддверия хотя бы два раза в день (через несколько минут после пробуждения и перед сном), то у нее появится возможность поддерживать свои родовые органы в высокой половой функциональной способности, даже если мышцы подвергались растяжению и механическим повреждениям во время родов.

Эти упражнения заключаются в попеременном сокращении (до 15 раз) мышц заднего прохода и выхода уретры, как это делается при попытке задержать мочеиспускание и стул. На первом этапе тренировок по сокращению мышц влагалища в него вкладываются два пальца; при мышечных усилиях они должны чувствовать, как их сжимают. Через мгновение мышечное усилие надо ослабить, и при этом пальцы должны ощутить, что влагалище их «отпускает». Когда метод сокращения и расслабления влагалищных мышц будет в достаточной степени освоен, от помощи пальцев следует отказаться и продолжать ежедневные упражнения, одновременно сокращая и расслабляя мышцы влагалища и его преддверия. Уже через пару недель таких упражнений мы можем убедиться с помощью пальцев, что сжатие мышц стало значительно сильнее. Упражнения эти нетрудны, зато эффект весьма ощутим как в половой жизни, так и в процессе восстановления родовых органов после родов.

Рис. 9. Мышцы  
внутренней поверхно-  
сти бедер.

Есть еще одна  
никают трудности  
и клиторно-влагал  
При желании  
клиторный, а кли  
его в ритм акта  
клитора в несинх  
ритмом, что слу  
(собственной или  
Почему это та  
Необходимо и  
щие от клитора  
отличались по ри  
налов, вместо того  
нарушает его рабо  
торно-влагалищн  
может весьма сп  
крашения уже уп  
старину называл  
тягивают бедра д  
пользуются в поз  
в первой книге  
торые желают об  
лишними с цель  
акта. Напоминаю



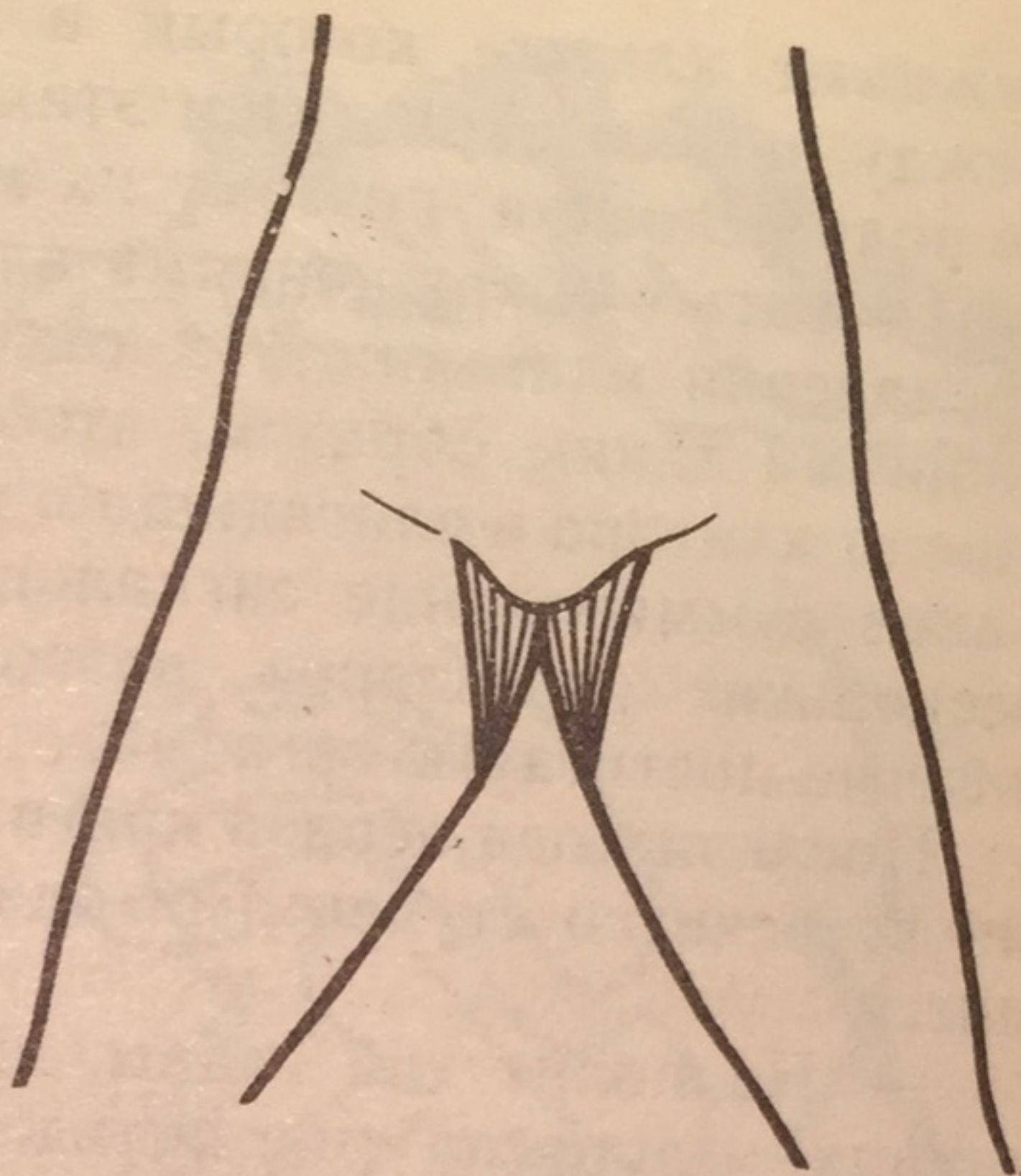


Рис. 9. Мышцы внутренней поверхности бедер.

Есть еще одна пара мышц, очень важных, когда возникают трудности при достижении как клиторного, так и клиторно-влагалищного оргазма (рис. 9).

При желании испытывать оргазм не исключительно клиторный, а клиторно-влагалищный, следует включить его в ритм акта, но при этом избегать раздражения клитора в несинхронном с колебательными движениями ритмом, что случается, когда его возбуждают рукой (собственной или партнера) в ходе полового акта.

Почему это так важно?

Необходимо избегать того, чтобы сигналы, поступающие от клитора и влагалища в центр оргазма в мозге, отличались по ритму. Отсутствие синхронности этих сигналов, вместо того чтобы возбуждать этот центр, наоборот, нарушает его работу, затрудняя тем самым испытание клиторно-влагалищного оргазма. И здесь достижению цели может весьма способствовать умелое использование сокращения уже упоминавшихся паховых мышц, которые в старину называли «защитниками невинности». Они притягивают бедра друг к другу и сильно сжимают их. Используются в позиции лежа на боку, которую я описала в первой книге в качестве совета тем женщинам, которые желают объединить клиторные ощущения с влагалищными с целью достижения оргазма в ходе полового акта. Напоминаю ее описание — колени подтянуты к груди и скрещены, при этом сокращения паховых мышц воз-



буждают клитор, который в такой позиции находится между ними. Сокращения этих мышц полностью зависят от воли человека, поэтому их можно сознательно синхронизировать с сокращениями влагалищных мышц и мышц преддверия влагалища, а также с колебательными движениями таким образом, чтобы все сигналы, поступающие от клитора и влагалища в мозг совпадали по времени. Такое суммирование сигналов, поступающих в мозг от нескольких рецепторов, позволяет значительно быстрее и легче достигнуть оргазма.

После выхода первой книги «Искусство любви» во время встречи со студентами один молодой человек сказал мне:

— На полях той главы, где вы рассказываете о позициях, я дописал еще пятьдесят позиций, о которых вы не упоминаете.

Я ответила, что это меня ничуть не задевает, так как я и не ставила перед собой задачи рассказать обо всех возможных вариантах. Эта глава была написана с определенной целью, и я описала те позиции, которые могут улучшить положение в тех случаях, когда партнеры испытывают трудности. Я описала только основные позиции, наиболее известные и доступные, подразделив их на группы специально для женщин с широким соединением лона, с высоким расположением клитора, для беременных и т. д. Иными словами, я подбирала позиции не по принципу — побольше и попричудливей (например, прыжки со шкафа на диван, позиция «лиана», когда мужчина стоит на одной ноге, прижимая другой ягодицы женщины, обвившейся вокруг него, и прочая акробатика), а для того, чтобы помочь людям, испытывающим различные трудности в эротической жизни. Этот подбор позиций является в определенном смысле терапией, а не справочником по пикантным подробностям.

В издаваемых на Западе порнографических книгах (а я думаю, что некоторые мои читатели знакомы и с этими источниками) содержится множество всевозможных позиций, которые можно было бы использовать в нормальной интимной жизни, однако в мою книгу они не попали, так как на мой взгляд они граничат с патологией.

Уже после написания первого тома книги, беседуя с пациентками консультации, я не раз слышала доверительные признания в том, что анальный акт рассматривается иногда как противозачаточный метод. В некоторых сель-

Рис. 10. Задняя боковая позиция, при которой женщина может активно использовать возбуждающие паховые мышцы.

ских местностях в пространена замена избежание оплодотворения такой вид сожительства необходимым написании помочь избежать св. Область заднего тазовыми нервными могут приносить ей акта в результате во. окончаний может испытывае. чае часто испытывае. мер, при сношении. ридами влагалище, тывает головку член. Однако необходимо. тактах необходимо. как в противном с. может причинить ж. рождает очень ост. растительным. стинктивно сжим. то его надо вводи.



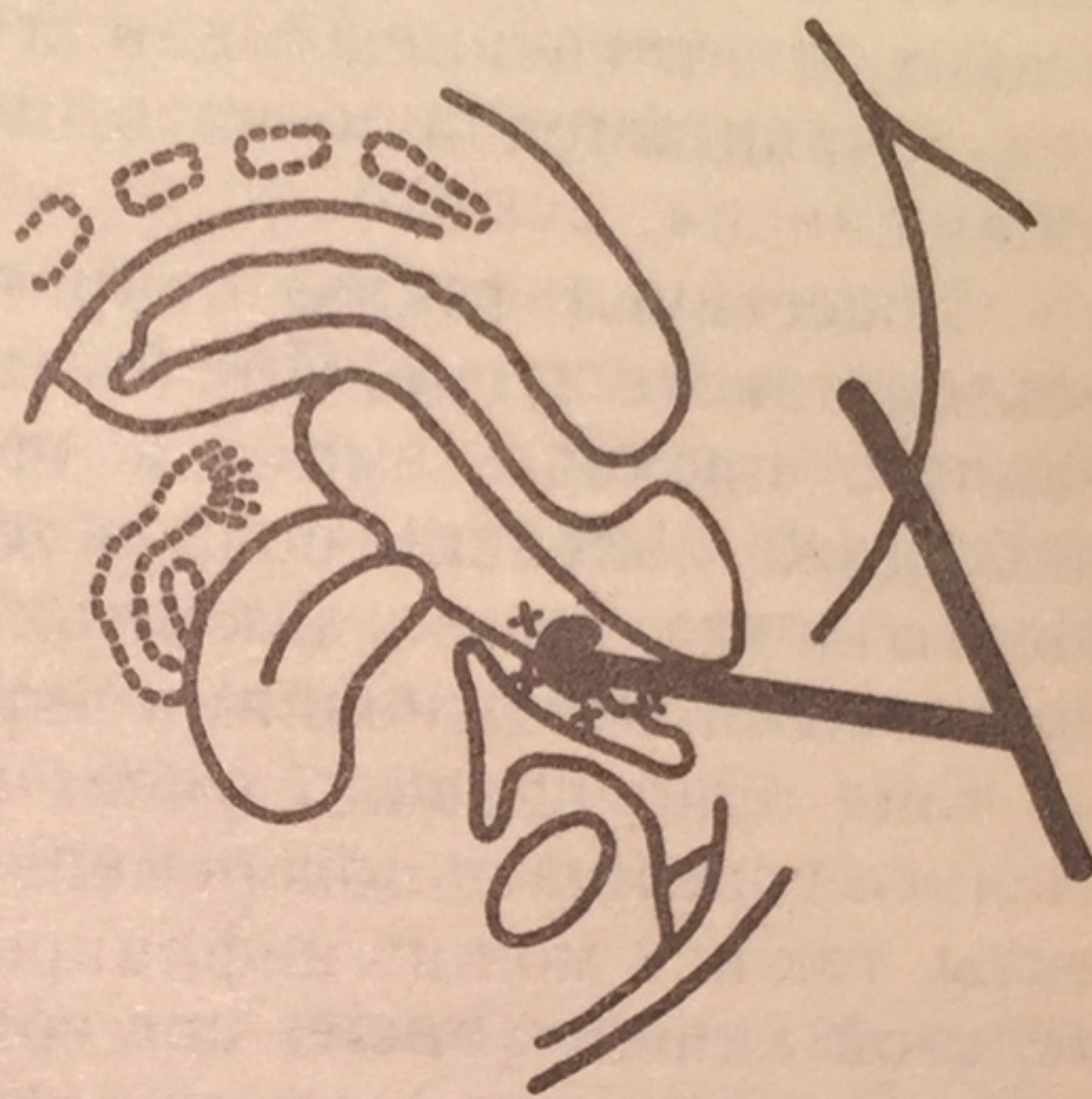
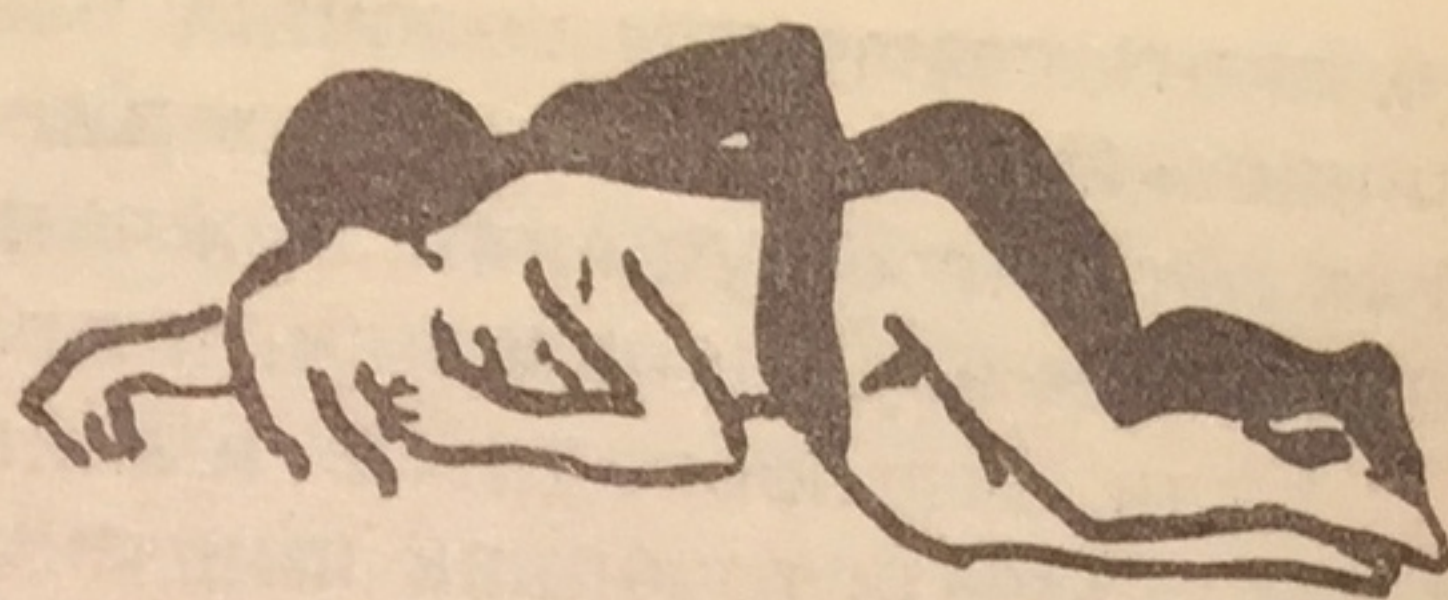


Рис. 10. Задняя боковая позиция, при которой женщина может активно использовать возбуждающие паховые мышцы.

ских местностях в давние времена была широко распространена замена влагалища анальным отверстием во избежание оплодотворения. И поскольку я знаю, что такой вид сожителства встречается и сегодня, я считаю необходимым написать несколько слов на эту тему, чтобы помочь избежать связанных с этим осложнений.

Область заднего прохода у женщины насыщена эrogenными нервными окончаниями, и поэтому анальные акты могут приносить ей удовлетворение. Она в ходе такого акта в результате возбуждения соответствующих нервных окончаний может испытывать оргазм. Мужчина в этом случае часто испытывает большее возбуждение, чем, например, при сношении через ослабленное многочисленными родами влагалище, так как прямая кишка плотнее охватывает головку члена.

Однако необходимо подчеркнуть, что при таких контактах необходимо внимательно следить за техникой, так как в противном случае мужчина, сам того не желая, может причинить женщине вред. Анальный акт должен проходить очень осторожно, а головку члена следует смазывать растительным маслом. Поскольку задний проход инстинктивно сжимается при попытке введения члена, то его надо вводить очень медленно и, подчеркиваю,



только до границы головки, так как более глубокое проникновение угрожает повреждением прямой кишки. Возбуждающие ощущения мужчина испытывает более сильно не при введении члена, а при его обратном движении.

Если акт проходит в позиции «à la vache»\* (со стороны спины), то — как пишут американцы в своих руководствах — нельзя в половом возбуждении допускать резких и интенсивных движений, так как задний проход сокращается и из-за этого можно повредить стенку кишки.

Существуют также и противопоказания против контактов такого рода. Причем абсолютные, если в районе заднего прохода имеются геморроидальные изменения либо даже малейшие повреждения или трещины эпителия. Попытки вступления в контакт при этих условиях грозят серьезными осложнениями (кровотечения и т. д.).

Еще одно правило имеет бактериологический смысл. Нельзя совершать попеременно анальные и влагалищные акты, так как можно инфицировать влагалище палочками толстой кишки (*bacterium coli*), которые вызывают появление трудно поддающихся лечению белей. И, естественно, необходимо принимать во внимание опасность заражения этими бактериями мочеиспускательного канала у мужчины. А такие инфекции в мочеполовой системе бывают затяжными и трудно излечимыми. Из всего этого становится ясным, что природа не зря создала женское влагалище и снабдила его флорой в виде палочек молочной кислоты, которые способствуют поддержанию здоровья женщины, а также не представляют собой агрессивной среды ни для одного из партнеров. Так обстоят дела с изысками на границе патологии, которые с учетом всех перечисленных условий в принципе приемлемы в интимной жизни партнеров.

Считаю необходимым еще раз особо подчеркнуть: ни в коем случае нельзя с помощью силы добиваться позиций и ласк, к которым партнер относится с нежеланием, а уже тем более — со страхом и отвращением. Не все приемлемо для каждого, тем более что главной заповедью любви является девиз: никакого насилия. Поэтому допустимы только такие ласки, способы и позиции, которые одобряются обоими партнерами и воспринимаются ими с интересом и энтузиазмом.

\* Как корова (фр.).

И уж совершенно другой графия, которую главным образом рода извращения. То же обогащению ощущений и нормальных формах интим. У читателей может возникнуть норма? Тем более за время между написанием передвинула эту границу. Так вот, когда речь идет о каких-то до» не приходится. В рефлекс, которые преждевать интересы партнеров, возраст, культурно-социальные партнера. И на оливать границы, которой пары.

В романе Болеслав В поезде идет разговор с Ленцкой. Старскты, недостаточно ни остей обожания... Тебе кто-нибудь должен Вокульский на это (ский) заблуждается присущи свойства перележавший сыр, боту больного желупобудить и к рвоте. К сожалению, области является но, так как междукая «нейтральная» со случаями, коинтимную жизнь или французскую другие относятся «Искусстве любви» условий, что это нам, но... Как-то раз м



И уж совершенно другой вопрос — сексуальная порнография, которую главным образом интересуют всевозможного рода извращения. То же, о чем веду речь я, служит обогащению ощущений и повышению возбудимости при нормальных формах интимной жизни.

У читателей может возникнуть вопрос: где же проходит граница нормы? Тем более что автор «Искусства любви» за время между написанием первой и второй книги сама передвинула эту границу на некоторых участках.

Так вот, когда речь идет о проблемах жизни и биологии, говорить о каких-то жестких границах типа «от и до» не приходится. В этой сфере границы подвижны и эластичны. Поэтому необходимо выработать в себе рефлекс, которые прежде всего заставляли бы учитывать интересы партнера, а также такие аспекты, как возраст, культурно-социальная среда, физическое строение партнера. И на основании этого следует устанавливать границы, которые наиболее подходят для данной пары.

В романе Болеслава Пруса «Кукла» есть такая сцена. В поезде идет разговор между паном Старским и Изабеллой Ленцкой. Старский говорит: «Такой женщине, как ты, недостаточно ни обычного хлеба уважения, ни сладостей обожания... Тебе иногда нужно шампанского. Тебя кто-нибудь должен одурманить, хотя бы цинизмом...» Вокульский на это бросает такую реплику: «Вы (Старский) заблуждаетесь относительно себя... Вам вовсе не присущи свойства шампанского... Вы скорее похожи на перележавший сыр, который способен стимулировать работу больного желудка. Но ведь здоровый вкус он может побудить и к рвоте».

К сожалению, определить точно, что в той или иной области является нормой, а что патологией, весьма трудно, так как между тем и другим проходит еще и широкая «нейтральная» полоса. И здесь мы встречаемся со случаями, когда одни считают что-то (например, интимную жизнь во время менструации, анальные акты или французскую любовь) совершенно нормальным, а другие относят это к патологии и извращениям. Я в «Искусстве любви» отнесла эти способы к норме при условии, что это приносит удовлетворение обеим сторонам, но...

Как-то раз мне попался под руку номер порножурнала, посвященный французской любви. На обложке в качестве



анонса номера была помещена фотография женского лица, залитого спермой. Картинка была настолько отталкивающей, что действительно вызывала позывы к рвоте. А в этом-то и есть суть дела: то, что в интимных отношениях двоих людей представляет собой полноту и красоту жизни, в утрированном порнографическом издании выглядит унизительно и отвратительно, так как обработано в антигуманном стиле.

## Эрогенные зоны и оргазм

Как уже говорилось, обращавшиеся ко мне за консультацией женщины из группы фригидных чаще всего по инерции пользовались классической позицией, а женщины из контрольной группы (здоровые) разнообразили свою интимную жизнь, и зачастую с большой долей фантазии. Собственное воображение в первую очередь подскажет, что принесет большее удовлетворение. Хорошая хозяйка тоже обладает воображением — кулинарным. Ей не нужны точные рецепты (сколько, чего и куда добавить), она просто берет щепотку того, горсточку другого — по вкусу (определение, которое, как правило, выводит из себя молодых и неопытных, которым хочется, чтобы все было указано точно). Иногда она даже меняет компоненты, и результат каждый раз получается разный, но всегда прекрасный, несмотря на то, что это «вроде бы тот же самый салат». А ведь вся суть в том, чтобы избежать однообразия и монотонности.

Впрочем, известно, что мужчины — лакомки и гурманы, поэтому женщина, которая хорошо готовит, обладает в их глазах несомненными дополнительными достоинствами. Ох, как трудно отвыкнуть от хорошей кухни! Естественно, кулинарные шедевры базируются главным образом на вкусе и запахе. Если перенести это на область интимной жизни, то здесь эти понятия порой могут все испортить. Я имею в виду непереносимость определенных запахов чужого тела и прикосновений определенных людей.

Сильвина Буллерих пишет в своей книге: «Мы поры-

висто обнялись, если такое  
подходить к какому бы то  
ней дочери. Ее и моя кожа  
трудно поверить, такое слу  
связи, но и во время близос  
чувствами. Мне нравится  
Никки, но ее сестер — нет  
Читая это, я подумала  
шей жизни встречаются л  
минает нам запах любим  
кожу можно обонять до  
нибуть иной запах (я н  
вающие запахи) раздра  
чем непонятно, почему  
что-то от наших далеки  
тела имел решающее зн  
партнерши.

То же и с осязанием  
ласкать, погладить по  
нибуть бархатная кожа  
прикосновению щекой.  
очаровательная партне  
лишь до того момент  
И тут же возникает ош  
комфорта, словом, од  
который решительно  
мать во внимание. В  
сильно, что его невоз  
суммой остальных д  
со временем это про  
не пройдет. Более то  
удавшийся с виду с  
Но вернемся к к  
ной жизни аналогич  
может обогатить и  
правами». Она лег  
скучных, монотонн  
рых «на первое по  
этих шей». И же  
какое-то особое  
бликаций на сек  
любви, смотреть  
мы, в которых  
себя.



висто обнялись, если такое определение вообще может подходить к какому бы то ни было движению моей средней дочери. Ее и моя кожа несовместимы. И хотя в это трудно поверить, такое случается не только в интимной связи, но и во время близости, вызванной совсем другими чувствами. Мне нравится прикосновение кожи младшей — Никки, но ее сестер — нет!»

Читая это, я подумала о том, что действительно в нашей жизни встречаются люди, запах тела которых напоминает нам запах любимых духов или цветов. И такую кожу можно обонять до головокружения. Зато какой-нибудь иной запах (я не имею в виду просто отталкивающие запахи) раздражает и выводит из себя. Причем непонятно, почему — разве что мы унаследовали что-то от наших далеких предков, для которых запах тела имел решающее значение при выборе партнера или партнерши.

То же и с осязанием. Иногда руки сами тянутся приласкать, погладить по волосам, прикоснуться, а чья-нибудь бархатная кожа просто манит к ласке, поцелую, прикосновению щекой. В других же случаях даже самая очаровательная партнерша (или партнер) привлекательна лишь до того момента, пока к ней не прикоснешься. И тут же возникает ощущение какой-то шершавости, дискомфорта, словом, одноименного электрического заряда, который решительно отталкивает. Это нельзя не принимать во внимание. Впрочем, такое ощущение настолько сильно, что его невозможно не заметить. Но, восхищенные суммой остальных достоинств, мы порой говорим себе: со временем это пройдет. Не будем себя обманывать — не пройдет. Более того, со временем это разрушит самый удавшийся с виду союз.

Но вернемся к кухне и хорошей хозяйке. В сексуальной жизни аналогичные шансы имеет женщина, которая может обогатить интимную встречу интересными «приправами». Она легко может отодвинуть на дальний план скучных, монотонных и неинтересных женщин, у которых «на первое постоянно щи, а на второе — капуста из этих щей». И желая сделать из своей интимной жизни какое-то особое «блюдо», следует не пропускать публикаций на сексологические темы, читать книги о любви, смотреть психологические и эротические фильмы, в которых всегда можно найти что-нибудь для себя.



Самое важное в подобном занятии то, что оно помогает пробудить воображение. Не стоит и пытаться отыскать в книге, которая дает общие советы, подробные рецепты нашей «сексуальной кухни». Вывод прост: кулинарных книг в мире миллионы, и все они о еде — попытка уместить все кулинарные рецепты в одном томе была бы абсурдом. Люди в разных концах земного шара создают различные вкусовые комбинации. То же самое можно сказать и об интимной жизни. Нельзя надеяться на одну только книгу — надо постоянно искать и собирать. Половая культура каждого человека является, как правило, делом всей его жизни.

Результаты анкетирования фригидных и нормальных женщин показали, что размещение эрогенных зон и их число различно у разных людей. В целом группа фригидных женщин характеризовалась очень низким уровнем эротической чувствительности всего тела, включая чувствительность клитора и областей, прилегающих к родовым органам.

У женщин из контрольной группы эрогенные зоны размещались по-разному: на груди, в районе ушей и губ, на коже бедер и нижней части живота. Нередко они отличались настолько повышенной чувствительностью, что оргазм можно было вызвать только возбуждением соответствующих рецепторов этих зон.

В то же время некоторые чрезвычайно возбудимые женщины, вступающие в интимную связь ежедневно, и даже по несколько раз в день, и испытывающие при этом многочисленные оргазмы, не обладали чувствительностью эрогенных зон. Более того, такие зоны у них просто отсутствовали. Они заявляли даже, что при поцелуях или, скажем, ласкании груди они испытывают неприятные ощущения, а порой и боль. Создавалось впечатление, что они воспринимают половые ощущения по-мужски, то есть исключительно половыми органами (я имею в виду так называемых стопроцентных мужчин), точнее преддверием влагалища, влагалищем и шейкой матки.

Я уверена, что у большинства моих читателей развито эротическое воображение. Но есть и такие, которые его лишены. А кроме того, даже среди людей с воображением наверняка найдутся такие, у которых нет ни времени, ни возможностей искать и изучать все публикации на эту тему. Поэтому я попытаюсь пополнить багаж их сексоло-



гических знаний описаниями техники ласк в различных эрогенных зонах.

Этот материал я собирала, пользуясь разными источниками, в частности американскими, английскими, датскими научно-популярными изданиями, и экстраполировала его на наши условия.

Например, женские, да и мужские, стопы могут оказаться весьма чувствительными эрогенными зонами. Промежутки между пальцами, подушечки пальцев, нижняя часть стопы у многих мужчин насыщены эрогенными рецепторами, и пользоваться этим можно по-разному. Например, мужчина может большим пальцем ноги или внутренней частью стопы массировать спину или соски женщины, может даже, возбуждая клитор, довести ее до оргазма, и при этом сам он испытывает большое удовольствие.

Способ интересный, но, насколько мне известно, у нас он не распространен, хотя и не является новостью — об этом мы знаем из «Камасутры», где рассказано о том, как женщина ласкает ноги мужчины в театре.

Тем, кого заинтересовал этот способ, напомним о некоторых необходимых вещах. Во-первых, мужчина не должен бояться щекотки в области стоп. А во-вторых, перед такой бурной ночью надо обязательно сделать педикюр либо самостоятельно удалить все огрубления и шероховатости кожи, подстричь и отшлифовать ногти. И все это, естественно, помимо того, что ноги надо тщательно вымыть.

К эрогенным зонам относится и паховая область женщины. Если ее ласкают языком и поцелуями, она должна быть тщательно выбрита. В то же время в литературе мне встречались и такие описания пахового акта, в которых подчеркивалось, что пах брить ни в коем случае нельзя, так как волосяной покров является дополнительным возбудителем. Акт происходит спереди, причем женщина лежит на спине, положив под нее руку, в результате чего в районе паха образуется своеобразное углубление. Женщина также может принять участие в ласках, сокращая мышцы груди и спины, стимулируя таким образом сокращение и расслабление влагалищных мышц. Авторы этого описания высказывают самые лестные мнения об этом методе. Думается, что партнеры, не испытывающие неприязни к такого рода ласкам, могут пользоваться



этим способом в периоды вынужденного полового воздержания.

Как уже говорилось, ритмичные движения имеют большое значение для усиления полового возбуждения. Этот ритм можно обогатить, дополнив его внешними элементами. Французы рекомендуют использовать кресло-качалку. При этом способе женщина сидит на коленях у мужчины лицом к нему, ноги раздвинуты в стороны, а колебательные движения в ходе полового акта дополняются покачиванием кресла в том же ритме.

Эффективным является также не раз описанное мною воздействие воды (душа, ванны, воды в озере и т. д.). Я получала недоуменные письма читателей, которые сомневаются в возможности вступить в интимный контакт, скажем, в море. В ответ на эти сомнения позволю себе привести еще один фрагмент из книги Сильвины Бульрих:

«Сантьяго боготворил море, он прекрасно плавал, и мы любили друг друга в воде. Это было страшно возбуждающе и сложно. Мы заплывали далеко за пределы спокойных вод яхт-клуба в Мар дель Плата. Подплывали к какой-нибудь лодке, скрытой за большим парусником, и он страстно целовал меня. Молодые губы, молодые поцелуи, свежее дыхание, слюна, соленая от морской воды, и его пальцы на моих бедрах, на моем теле, сильном и бесстрашном, и грация каждого движения... Когда, одной рукой ухватившись за лодку, другую мы использовали для объятий, наши ноги сплетались под водой».

Необходимо подчеркнуть положительное воздействие воды, например, в озере, когда партнеры выбирают позицию стоя. Обычно акт в позиции стоя — это дело нелегкое, оно подходит больше для молодых, которым хочется подурачиться, а всевозможные гимнастические изгибы не представляют для них трудности. Как известно, вода значительно уменьшает вес тела, поэтому и в среднем возрасте можно позволить себе заниматься такой акробатикой. С одним только обязательным условием: хорошо уметь плавать, так как с водой шутки плохи. Итак, войдя в воду по грудь (не глубже, чтобы не потерять равновесия), можно вступать в половой контакт различными способами. Например, он стоит, а она обнимает его ногами за бедра, а руками — за шею. Или попробовать пози-



цию «лиана», часто встречающуюся в индийской и полинезийской скульптуре. Это действительно цирковой трюк, не исключено, что партнерам даже придется раз-другой не вовремя нырнуть. Однако попробуйте: он стоит на одной ноге, охватывая другой ее ягодицы, а она обнимает его руками и ногами, как в позиции стоя. Судя по количеству такого рода скульптур (кстати, и название позиции тропическое), позиция «лиана» в теплых океанических странах весьма популярна.

Может возникнуть вопрос, зачем, рассказывая о половых рецепторах, я описываю всяческие выкрутасы в морях и океанах?

Кто никогда не плавал или даже просто не плескался в свободно текущих водах, не может себе представить, какое возбуждение вызывает соприкосновение с нагой кожей струй, то теплых, то прохладных. Возможно, если купаться в одиночку, впечатления не настолько сильны, но в эротической атмосфере игры вдвоем вода становится сильным раздражающим стимулом, возбуждающим эрогенные рецепторы на всей поверхности тела.

И если вы собираетесь провести отпуск на воде, то я раскрою вам секрет двоих молодых людей, которые изобрели способ интимного сближения на большом надувном матраце, плавающем по поверхности воды. Конечно, можно пользоваться и одинарным матрацем, но этот способ полон неожиданностей. Ведь никогда не известно, лопнет он или нет, а если лопнет — оба окажутся в воде. Зато они (эти молодые люди) очень расхваливают двойной матрац, который достаточно прочен и принимает форму колыбели, слегка погруженной в воду.

В сексуальную ласку можно превратить и натирание кремом для загара, естественно, отдавая предпочтение области груди, спины, шеи, позвоночника и ягодиц. Втирающий массаж можно дополнить щекотанием подушечками пальцев.

Помимо прикосновений кожа всего тела чувствительна и к обдуванию теплыми и прохладными струями воздуха. В книгах по сексологии содержатся советы использовать для этой цели фены для волос, но поскольку они выпускают струю теплого воздуха, кожа должна быть мокрой или хотя бы влажной. Внимание: ни в коем случае нельзя этого делать в ванной, так как



во влажной среде существует опасность поражения током.

Холодные струи воздуха особенно возбуждающе действуют на область спины и лопаток, где сосредоточены многочисленные нервные окончания, чувствительные к холоду, а теплые — на области ушей, сосков и нижней части живота. Авторы, предлагающие такого рода ласки, категорически предупреждают: ни в коем случае нельзя направлять струю прямо во влагалище, это может привести к появлению трещин на эпителии.

Ю



асность поражен  
нно возбужда  
таток, где сосре  
кончания, чувств  
области ушей, с  
предлагающие тако  
еждают: ни в кон  
прямо во влагал  
ию трещин на э

# *ЮНОШЕСКИЙ ОНАНИЗМ*



## История изучения

Теперь поговорим о мужчинах. В этой главе их проблемы выступают на первый план.

Когда я начинала свою работу как сексолог (в шестидесятые годы и раньше), проблема онанизма была как бы приоритетным направлением в работе всех сексологов. В Польше профессор Т. Биликевич, как шестьдесят лет назад за границей А. Кинзи, на основании огромного исследовательского материала доказал, что онанизм, который до этого считался постыдным и даже болезненным занятием, чреватым серьезными осложнениями, настолько распространен, что в подростковом возрасте им занимался почти каждый человек. Напрашивался вывод: в Польше живут самые дефективные мужчины в мире. Но жизнь что-то не подтверждала этого.

Помню, еще в ранней молодости я нашла в библиотеке отца книгу одного из профессоров Краковского университета. Эта работа была посвящена онанизму и онанистам. Достаточно было взглянуть на обложку, украшенную портретом онаниста, чтобы составить впечатление об этом явлении: лицо идиота, блуждающий взгляд, отвисшие губы — словом, образ дебила. А вокруг, как декоративная рамка, мелкие всполохи адского огня или чего-то еще в этом роде. Содержание книги соответствовало портрету на обложке — нечто, напоминающее рассказы о вампирах, от которых кровь в жилах стынет. Очень красочно там было описано, как ужасен онанизм. Как люди деградируют психически, морально, физически и вообще со всех точек зрения; как при каждом извержении у них вытекает «спинной мозг» и его остается все меньше и меньше. А этот «спинной мозг», естественно, связан с головным мозгом, который, конечно же, усыхал вместе со спинным. Одним словом, у онаниста все по-маленьку усыхало, и он превращался в абсолютную развалину, страдающую от бессонницы, галлюцинаций, тре-



мора и даже эпилепсии. Именно на такой более или менее суровой литературе воспитывались подростки прошлых поколений.

Но еще и сегодня, после двадцати лет широкого сексологического просвещения, встречаются, хотя и значительно реже, люди, запуганные онанизмом. За примером далеко ходить не буду: недавно у меня на приеме побывал молодой человек, вполне рассудительный, хорошо сложенный, который сказал мне, что он, наверное, не имеет права ни жениться, ни даже любить женщину, потому что он — «страшный онанист». Этот «страшный онанист» утверждал, что впервые «сделал это» в четырехлетнем возрасте. Я рассмеялась, удивленная тем, что он еще помнит, чем занимался, когда ему было четыре года. Он объяснил: «Мама и папа мне рассказывали». Представляю себе, какой моральный нажим оказали родители на бедного ребенка, если отголоски этого сохранились в его сознании до сегодняшнего дня.

Из дальнейшей исповеди следовало, что до периода созревания он уже систематически (ежедневно) онанировал, и поэтому уже никогда не будет способен к нормальной половой жизни. Я задала ему вопрос: бывает ли у него эрекция, извержения, словом, все, что присуще нормальному мужчине. Его ответы сводились к следующему: «Да, но я занимаюсь онанизмом».

Выходит, юноша абсолютно уверен, что, занимаясь онанизмом, человек неизбежно становится импотентом. Как следовало из дальнейшей беседы, он не ищет случайных связей, поэтому у него редко появляются шансы на нормальный половой акт. Теперь он влюбился и хотел бы вступить в брак, но его мучает совесть и одолевает страх, что он не вполне нормален, а значит, неизвестно, что ему сулит будущее. Я объяснила, что онанизм не является ни болезнью, ни проявлением развращенности. Что это — в определенном смысле предохранительный клапан в периоды вынужденного полового воздержания, доказательством чего служат поллюции во сне, которые сопровождаются эротическими сновидениями.

Естественно, здесь играет роль еще и темперамент человека — ведь как отличаются друг от друга люди, так разнятся и их темпераменты. Есть мужчины, которые после брака вступают в половые контакты с женой раз в месяц — это их норма, и у них нет более высоких потребностей. А есть и такие, которым это требуется несколько раз в день.



Итак, говоря об онанизме как разрядке полового напряжения, возникающего значительно раньше вступления в первые интимные контакты, следует принимать во внимание и то, что среди занимающихся онанизмом есть люди с повышенным, средним и пониженным темпераментом. И тот пациент, о котором я рассказала, был мужчиной с повышенным темпераментом, имеющим большие половые потребности. До этого времени у него не было случая удовлетворить их в интимном контакте с женщиной, и поэтому он часто занимался онанизмом. Он считал его страшным пороком, и, хотя больше всего его пугали частота позывов, это было просто-напросто проявлением высоких половых потребностей.

Чаще всего онанизмом занимаются именно такие люди. В то же время человек с малыми потребностями в этой области либо не занимается онанизмом вообще, либо делает это очень редко, причем легко может он него отказаться. Естественно, легко не делать то, чего не очень хочется. Для тех же, чей темперамент достаточно ярко выражен, проблема может оказаться очень сложной. Половой императив, особенно у молодых мужчин, чрезвычайно силен и требует удовлетворения в какой бы то ни было форме.

Мой пациент был ошеломлен и сказал, что далеко еще не все знают о безвредности онанизма и о том, что его можно приравнять к ночным поллюциям. Я спросила, пробовал ли он перестать онанировать. Оказывается, пробовал, но в такие периоды его одолевали по ночам эротические сны. Стало быть, избыток полового напряжения так или иначе находит себе выход. Кстати, по ходу беседы пациент менялся на глазах. Он перестал драматизировать ситуацию и даже пришел к выводу, что он скорее «половой гигант», и ушел от меня в прекрасном настроении.

### Конец онанистических страхов

Мы, сексологи, можем считать своей заслугой то, что молодежь сегодня смотрит на онанизм как на более или менее необходимый результат определенных физиологических процессов, который не влияет отрицательно на их будущую жизнь. Это также заслуга публицистической и издательской пропаганды, выступающей против запуги-



вания онанизмом. Но, к сожалению, как уже говорилось, приходится расплачиваться за грехи наших предшественников даже после двадцати лет распространения сексологических знаний.

Когда молодые люди наконец убедились, что онанизм не болезнь и не вредная привычка, они перестали избегать его и с начала созревания (13—14 лет) вплоть до вступления в первые интимные контакты с женщинами (17—18 лет) занимаются онанизмом с большей или меньшей частотой. В среднем этот период продолжается три-пять лет. Затем парень встречается с девушкой, и у него начинается новый этап жизни.

Чтобы испытать эротические переживания, примитивному человеку достаточно мануальных действий, которые непосредственно ведут к удовольствию. Психические факторы в этом случае отходят на второй план. Более развитые юноши, имеющие определенные культурные потребности, считают для себя в определенной мере унижительным удовлетворяться путем чисто физических манипуляций.

Смирившись с онанизмом как прологом к будущей эротической жизни, они все-таки стараются его как-то украсить и обогатить. Они ищут сексуальную литературу или эротические картинки, красивые фотографии обнаженных женщин или что-нибудь другое, возбуждающее воображение. Они фантазируют, выдумывают романтические ситуации, представляют себе прекрасных женщин и т. п. Одним словом, они «окантовывают» физические переживания эстетическими рамками, чтобы не переживать любовь «один на один с собой». Со временем, по мере взросления, эстетическое начало этих переживаний неуклонно разрастается, начинает играть все большую роль, наконец, занимает доминирующее положение, отодвигая на второй план физические ощущения. Таким образом, физические возбудители становятся дополнением к эротическому переживанию, созданному воображением.

К чему это ведет?

Со временем в структуре нарастания полового возбуждения период первоначального возбуждения и плато (фаза, предвещающая оргазм) реализуются с помощью воображения и психических переживаний. В то же время постепенно и сознательно сводится к минимуму время, предназначенное для физических манипуляций, которое при сильном возбуждении, вызванном воображением и



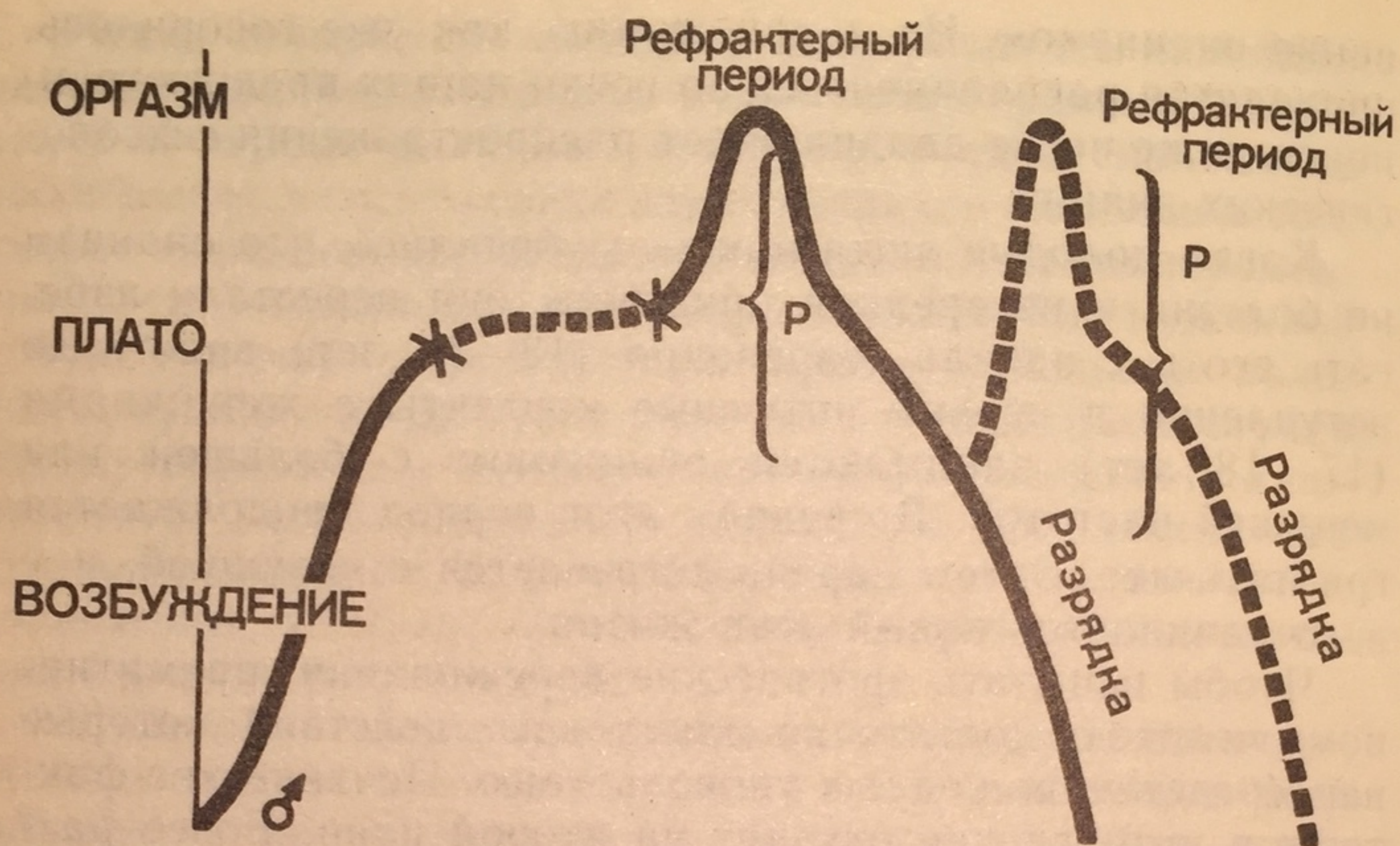


Рис. 11. Кривая сексуального возбуждения во время сношения у мужчины (по ван де Вельде). На схеме: рефрактерный период (физиолог.) — период полной или частичной невозбудимости нервной или мышечной ткани после предшествующего возбуждения.

другими эротическими побудителями, резко сокращается, приводя к быстрому оргазму. Что же получается в результате такого изменения равновесия? А то, что в пропорции чувственных, психических и эстетических переживаний, с одной стороны, и физических возбудителей, с другой, начинают превалировать психика и воображение.

С эротической точки зрения, это — достижение, так как человек заранее учится переживать эротические ощущения во всей их полноте, а не только в части восприятия одних лишь механических возбудителей. Но, как свидетельствует поговорка, привычка — вторая натура. По истечении нескольких лет (ведь не всегда юноша вступает в первые контакты с женщиной в раннем возрасте) в ходе полового акта происходят определенные изменения. Период подросткового онанизма продолжается, как я уже говорила, с двенадцати-тринадцатилетнего до семнадцати-восемнадцатилетнего возраста, то есть пять-шесть лет. За это время организм перестраивает свои реакции таким образом, что упоминавшаяся эротическая рамка (ласки, взгляды, воображение) начинает охватывать три четверти продолжительности акта и лишь одна четверть и даже одна



пятая ее приходится на физические возбудители, то есть раздражение головки члена, которое приводит к оргазму и извержению семени.

Как же сказывается выработанная структура, когда дело доходит до встречи с женщиной? В результате привычек, укоренявшихся годами, значительно сокращается время физических реакций, из-за чего мужчина, начинающий совместную интимную жизнь с женщиной, впадает в панику. Он начитан, в определенной степени сексуально образован и поэтому знает, что женщину надо подготовить, возбудить, приласкать, а затем акт должен продолжаться в течение некоторого времени, так как женщина, особенно молодая и неопытная, обладает более замедленными реакциями, чем мужчина. А здесь неприятный сюрприз: извержение происходит вскоре (через 2—3 секунды) после введения члена, в лучшем случае, акт продолжается минуту.

И началось хождение мужчин в сексологическую консультацию. Все они убеждены, что стали импотентами. Извержение происходит слишком рано, а акт заканчивается слишком быстро, если вообще что-то получается. Такой сокращенный до минимума эротический контакт не удовлетворяет партнершу. Ужасное разочарование! Они — законченные импотенты, а при попытках разобратся в причинах этих неудач всплывает скрытое глубоко в подсознании подозрение, что, вероятно, во всем виноват онанизм.

С врачебной точки зрения такое предположение правильно. Но не в том смысле, какой подразумевает пациент, ибо повредил ему не онанизм — «sensu stricto»\*, а неправильное формирование рефлексов. Повредило то, что преобладала психическая сторона в ущерб физическим ощущениям. Ведь, как я уже говорила, физических манипуляций стыдятся, стремятся отодвинуть их на второй план, сокращая до самого необходимого минимума.

Теперь уже известно, что не только у нас, но и на Западе многие мужчины заканчивают акт слишком быстро, извержение происходит рано, и сексологов осаждают пациенты с жалобами на это.

Техника онанизма, несомненно, вызывает такие отклонения от нормы, но не только она. Необходимо также принимать во внимание современный образ жизни. Ны-

\* В узком смысле.



нешние молодые люди более нервозны, чем их сверстники начала века. А постоянно возрастающий избыток стрессовых факторов, наносящих удары по нервной системе детей и подростков, естественно, отрицательно отражается и на их будущей интимной жизни. Вместе с тем тот факт, что, занимаясь онанизмом, молодые люди создают новые условные рефлексy, сокращающие продолжительность полового акта от момента введения члена во влагалище до оргазма, вызывает новые стрессы: раз акт заканчивается быстро — значит, я импотент.

Современные девушки, поверхностно усваивающие сведения из сексологической литературы (то есть с точки зрения «а что я выиграю при этом?», вместо «что мы выиграем?»), выдвигают жесткие требования к партнеру. А требовать в интимной области — губительно, ведь если мужчина чувствует, что «не соответствует», он впадает в глубокую депрессию. Большой беды он себе и представить не может. А потому мчится к сексологу.

Начинается прием разных лекарств — от возбудителей до транквилизаторов. А затем начинаются мучительные поиски пути излечения — и от чего же? От импотенции, которая является результатом повышенной потенции и неиспользованных половых возможностей!

В последние годы в мировой литературе (например, у Мастерса и Джонсон) стали появляться описания методов увеличения продолжительности краткого акта. Но что значит «слишком краткого» — продолжающегося две минуты или тридцать? Продолжительность акта — это показатель не только для одного партнера, например для мужчины; акт должен длиться столько времени, сколько необходимо для удовлетворения двоих. А при такой постановке вопроса нормальными могут оказаться и две, и тридцать минут. И суть здесь в умении гармонизировать реакции, и поскольку у разных женщин не одинакова степень возбудимости, мужчина должен стремиться к увеличению или, наоборот, к сокращению продолжительности акта.

### А этому можно научиться

В первой книге «Искусство любви» приведены упражнения, рекомендованные Мастерсом и Джонсон для того, чтобы избавить от трудностей супружеские пары с боль-



шим стажем. Здесь же я попытаюсь помочь молодым мужчинам, еще не вступавшим в интимные контакты с женщинами. Эти упражнения направлены на то, чтобы научиться увеличивать продолжительность эрекции и отодвигать момент достижения оргазма при занятиях онанизмом.

Период занятий онанизмом следует использовать для освоения методов произвольного увеличения продолжительности эрекции, что позволяет достигнуть самостоятельности в этом вопросе еще до вступления в интимную связь с женщиной, а также предупредить вред, который может нанести неконтролируемый онанизм.

Чтобы произвольно увеличить продолжительность акта, мужчина должен в фазе плато (непосредственно перед наступлением оргазма) переключиться психологически или ослабить действие физических раздражителей (не совершать движений) на время, в течение которого произойдет снижение уровня сексуального напряжения. Торможение нарастающего возбуждения в период, непосредственно предшествующий оргазму, обеспечивает мужчине возможность продлить акт на такое же и еще более продолжительное время, какое прошло с момента эрекции до момента задержки. Повторяя этот прием неоднократно, можно увеличить продолжительность эрекции вдвое, втрое и т. д.

Таким путем можно научиться достигать оргазма в произвольное время. И мужчина, который сможет контролировать свои реакции, со временем в совершенстве освоит прием торможения нарастающего возбуждения и увеличит продолжительность акта. Однако это требует большой выдержки, способности управлять собой, особенно в процессе освоения метода.

Важнейшей является проблема фиксации момента, когда необходимо приостановить действие раздражителя или переключиться мысленно на посторонние вещи. Раздражая член, доведенный до полной эрекции, необходимо следить за симптомами нарастающего возбуждения (подрагивание выхода мочеиспускательного канала, появление на нижней стороне члена твердого валика, расширение отверстия выхода мочеиспускательного канала, интенсивное покраснение головки вплоть до вишневого цвета, наконец, появление в отверстии мочеиспускательного канала капли слизи, свидетельствующей о близости оргазма). В последний момент необходимо



на несколько мгновений прервать процесс физического возбуждения и дождаться, пока отверстие мочеиспускательного канала закроется и признаки возбуждения начнут отступать. Ослабления эрекции дожидаться не следует. Напротив, необходимо вновь вызвать все выше описанные симптомы и в нужный момент опять прервать процесс физического возбуждения. Многократным повторением этой манипуляции можно увеличить продолжительность полной эрекции до пятнадцати и даже тридцати минут.

Если мужчина все-таки не сумеет правильно выбрать момент прекращения воздействия раздражителей, то во время наблюдения может произойти извержение семени. Это не страшно, зато теперь он точно будет знать, какие изменения непосредственно предшествуют оргазму, что позволит ему в следующей попытке точно выбрать момент для торможения.

На первом этапе упражнений торможение достигается прекращением колебательных физических раздражений. Постепенно мужчина, фиксируя свои ощущения, может научиться соответствующим образом их оценивать и блокировать оргазм при его приближении — мысленно, отвлекшись на посторонние предметы. Действие физического раздражителя при этом не прекращается, можно лишь его ослабить.

Если вырабатывать необходимые рефлексy с самого начала занятий онанизмом, впоследствии мужчина сможет свободно регулировать продолжительность акта. Таким образом возникает возможность застраховать себя от конфликтных ситуаций, ведущих к тяжелым неврозам и даже возникновению комплекса неполноценности в период вхождения в мужской возраст.

Когда кто-то, впервые в жизни став на лыжи, сразу пробует спуститься с вершины Казбека, пусть не удивляется, что попал в больницу с травмами. Тем более ясно, что требуется определенная подготовка и в сфере интимной жизни. Техническая сторона любви сложна и полна загадок, и поэтому ее необходимо хотя бы бегло изучить заранее, чтобы потом не сталкиваться с серьезными неприятностями.

У. Х. Мастерс и В. Э. Джонсон в собственной консультации в Бостоне принимают взрослых, тридцати-, сорокалетних людей с запущенными половыми неврозами. Метод их лечения довольно сложен и результаты при-



носит, скажем, средние. Зато предложенный ими способ управления продолжительностью полового акта бесценен. Кстати, они почерпнули его из опыта, традиционно существующего в странах Востока (Китай, Япония), где молодые люди учатся управлять собой еще до того, как вступают в период интимной жизни. Причем при умелом применении метода прерываемого возбуждения (бытующего на Востоке) можно испытать несколько оргазмов, не сопровождающихся извержением.

Традиционное китайское искусство любви, которое сформировалось под влиянием даосизма, рассматривает любовь и секс, придавая обоим этим понятиям одинаковое смысловое значение. В соответствии с *дао* жизнь прекрасна во всех ее проявлениях и не следует ограничивать человеческие желания, возводить искусственные барьеры на пути к полному удовлетворению.

Ни одна личность не может быть счастливой, говорят китайские мудрецы, будь то мужчина или женщина, если ее эротическая жизнь бедна, примитивна, лишена глубоких переживаний и ценностей. Природу вселенной определяет гармония между мужским элементом — *ян* и женским элементом — *инь*. Нарушение этой гармонии и есть источник конфликтов, несчастий и бедствий. Оно ведет к самоуничтожению. В то же время достижение такой гармонии обеспечивает спокойствие, порядок, благополучие. Человеческая пара должна постоянно находиться во взаимной гармонии, если она стремится к счастью. Такова природа явления.

Есть три главных положения философии и медицины *дао*, касающиеся любви:

— мужчина может жить интимной жизнью без всяких ограничений, но одновременно он должен установить для себя и соблюдать определенные перерывы между извержениями. Это создаст необходимый ему запас энергии и силы, благодаря чему он сможет любить свою партнершу в любой момент, когда почувствует желание или когда этого захочет она. Более того, он будет в состоянии увеличивать продолжительность акта до полного удовлетворения женщины;

— само извержение, особенно не контролируемое мужчиной, не должно быть для него источником самых сильных ощущений. Проникнувшись пониманием этого, мужчина достигнет более широкого спектра ощущений в любви;



— в интимной жизни женщина должна испытывать полное удовлетворение своих эротических желаний.

В соответствии с принципами даосизма оргазм и извержение — две разные вещи, и можно испытать оргазм без одновременного извержения семени.

Мастера *дао* устанавливали разные принципы частоты извержения. Доктор Сунь Сымяо, которого называют королем медицины, сформулировал такое генеральное указание: «Мужчина сохранит хорошее здоровье и достигнет долголетия, если будет придерживаться правила: два извержения в месяц, или двадцать четыре в год. Если при этом соблюдать соответствующую диету, выполнять физические упражнения, он может достигнуть долголетия». Если рассматривать этот вопрос подробнее, пишет он далее, то «мужчина в возрасте двадцати лет может допускать извержение раз в четыре дня, тридцатилетний — раз в восемь дней, сорокалетний — в десять дней, пятидесятилетний — в двадцать дней, наконец, шестидесятилетний мужчина должен заканчивать интимные контакты без извержения. Если же он чрезвычайно силен и здоров, то можно допустить одно извержение в месяц».

Извержение имеет целью разрядку напряжения, а сам процесс этой разрядки проходит бурно и взрывоподобно. Половой акт без извержения — это тоже разрядка, но происходит она спокойно. Это — наслаждение без острых ощущений, сопровождающееся чувством обретения гармонии, покоя, уверенности в себе, но без потери сил, усталости и изнеможения.

Когда мужчина научится поступать согласно канонам *дао*, он не только добьется увеличения своих жизненных сил и улучшит самочувствие, но и приобретет нечто сверх того. Прежде всего у него появится уверенность, что он способен удовлетворить желания любимой женщины, даже если она очень требовательна. А такая уверенность обеспечит ему постоянно возрастающую мужскую силу и постоянно возрастающее влечение. Удовлетворение от общения, соответствующего потребностям женщины, уверенность, что мужчина способен к любви практически всегда, являются серьезными привилегиями, которые *дао* предоставляет своим приверженцам.

Как освоить это искусство?

Мастера *дао* считали, что это — несложная задача; они разработали методику ее решения. Нужно только



определенное время для приобретения опыта. Они сходятся во мнении, что такой опыт вырабатывается не более чем за месяц.

Мастер У предлагает такой список советов:

— начинающему необходимо посоветовать, чтобы он не доводил себя до состояния сильного возбуждения;

— сначала он должен усвоить метод трех мелких введений и одного глубокого и в таком порядке произвести восемьдесят одно введение как одну серию;

— как только он почувствует (во время выполнения серии — *М. В.*), что его возбуждение начинает возрастать, он должен немедленно прекратить введения, извлечь свой яшмовый рог (член — *М. В.*) до таких пределов, чтобы только его окончание осталось внутри яшмовой палаты (влагалище — *М. В.*). В такой позиции (она называется «методом замка») он должен переждать, пока возбуждение начнет спадать, а затем продолжить акт по той же схеме: три мелких и одно глубокое введение;

— затем он должен испробовать метод пяти мелких и одного глубокого введения;

— на заключительном этапе он должен перейти к методу девяти мелких и одного глубокого введения;

— учась контролировать свое извержение, начинающий должен обязательно избавиться от всякого нетерпения.

Мужчина, пользующийся этим методом, приобретает способность контролировать свое извержение без труда, не теряя контакта с партнершей и сберегая собственную энергию. Таким способом можно произвести по крайней мере пять тысяч введений без семяизвержения. Сочетая «метод замка» с глубоким дыханием диафрагмой, можно продолжать акт до бесконечности.

...Старокитайское искусство любви предусматривает еще один способ контроля за извержением. Это так называемый «метод зажима». Он состоит в том, что при приближении момента потери контроля мужчина, не прерывая контакта с партнершей, прижимает пальцами левой руки место между мошонкой и анальным отверстием на три-четыре секунды, дыша при этом глубоко и с участием диафрагмы. У этого метода много сторонников, так как его можно применять, даже не информируя об этом партнершу.



В настоящее время, когда мы широко распространяем сексологические знания с целью окончательно изжить всевозможного рода страхи и опасения, связанные с онанизмом, подростковый онанизм уже очень многими воспринимается как естественная потребность, — наряду с потребностями в еде, питье или сне. В сексологии, как и в любой другой науке, нельзя предусмотреть, какие сюрпризы преподнесет популяризация той или иной информации. И одним из неожиданных эффектов распространения сексологических знаний, касающихся онанизма, явилось то, что в последнее время (начало восьмидесятых годов) значительно увеличилось количество молодых людей, обращающихся в сексологическую консультацию (пропорция такова: на трех девушек приходится десять парней). Это заставляет врачей задуматься, попытаться что-то изменить, — но только что?

Изучая механизм возникновения таких массовых нарушений половой функции у молодых мужчин, я пришла к тому, о чем уже говорила ранее. Снятие «анафемы» с онанизма, принятие его как нормального явления, но одновременно отсутствие информации о том, каким именно образом этим онанизмом можно заниматься, привело в результате к огромному увеличению числа новых пациентов.

Теперь ясно, что необходимо было заранее разработать план полового просвещения и на следующем этапе, то есть после преодоления онанистических страхов, разъяснять подробно и широко, основываясь на физиологии полового акта, как формируются в ходе занятий онанизмом определенные условные рефлексy и каким образом можно избежать уменьшения продолжительности полового акта, присходящего из-за неправильного занятия онанизмом. Необходимо убедить молодых людей, что, занимаясь онанизмом, они должны соблюдать определенные правила, то есть не только погружаться в приятные мечты, коллекционируя эротические иллюстрации и «моменты» из литературы, но и следить за правильными пропорциями между физическими и психическими возбудителями.

Молодость, как я писала в первой книге «Искусство любви», — самое подходящее время для познания петтинга\* и пробуждения чувственности женщины. Если этому

\* Петтинг — способ вызвать оргазм исключительно возбуждением эрогенных зон без соприкосновения гениталий партнеров. — *Ред.*



научиться вовремя, потом будет значительно легче преодолевать трудности, объективно возникающие на различных этапах жизни — и в околородовые периоды, когда нельзя вступать в обычные половые контакты в интересах здоровья, и в кризисные сорок лет, когда так часто разлаживаются отношения с мужем. Наука о чувственности и знание разных способов достижения оргазма дает женщине возможность при всех обстоятельствах быть удовлетворенной половой жизнью и сохранить прочную семью.

То же относится и к молодому мужчине, который, занимаясь управляемым онанизмом, может научиться еще в молодые годы продлевать продолжительность эрекции в соответствии со своей волей и желанием. Думается, что половое просвещение, касающееся проблемы онанизма, выполнит свою задачу, если не только устраним комплексы и унижающие человека сомнения, но и создаст предпосылки для того, чтобы из автоматической разрядки сексуального напряжения онанизм стал школой подготовки к полноценной интимной жизни с женщиной.

### Подведение итогов

Итак, у меня почти получилась еще одна книга, в которой я попыталась наиболее доступным языком рассказать читательницам и читателям о достоинствах и недостатках прогресса в области сексуальной жизни.

В ходе развития культуры и цивилизации должна происходить — и происходит — смена подходов к одной и той же проблеме. Причем взгляды на один и тот же вопрос могут изменяться диаметрально противоположно, происходят колебания с широчайшей амплитудой — от плюса до минуса. И, наконец, по истечении порой длительного времени — в нашем случае двадцати пяти лет — мы начинаем подсчитывать потери и трофеи закончившегося сексологического сражения.

Мы нашли выход из тупика сексологического мрака и различных бессмысленных табу, которые усложняли нам и без того трудную жизнь. Мы изгнали онанистические страхи и связанные с ними комплексы. Мы раскрыли для женщины окна темной супружеской спальни, которая нередко бывала лишь местом исполнения супружеской повинности ради рождения детей.



Нам удалось, по моему мнению, осветить солнцем радости интимную жизнь супружеских пар, в результате чего на свет стали появляться дети, желанные для обоих супругов, — дети любви.

Но баталия не обошлась и без потерь. Это естественно: лес рубят — щепки летят. Однако я думаю, что чем больше света, тем легче нам будет избежать неверного пути и разглядеть ловушки, которые расставляет жизнь.

Вы про  
автор дал н  
сугубо пред  
превышающ  
все же, раз  
можность сд  
хоть это и  
читателю не

Мы увер  
цию, а возмо  
нас все-таки  
объемлющий  
вопросов инт

Михалин  
полноценная  
человека. Из  
помочь всем з  
на общее озд  
це книги.

Вторую ч  
тридцати». Н  
шестьдесят,  
«Любовь пос  
сексуальным  
чины и жен  
надо все глав  
особое место  
книги Михал

дительно подт  
«Без жен  
без опеки, а  
ский).



## От издательства

Вы прочли первую часть книги, последней подглавке которой автор дал название «Подведение итогов». И, конечно, поняли, что это сугубо предварительное подведение итогов — ведь впереди вторая часть, превышающая первую по объему. Но такое завершение первой части все же, разумеется, не случайно. Автор как бы дает читателю возможность сделать паузу и поразмышлять. Издательство также решило, хоть это и не совсем обычно, воспользоваться паузой и высказать читателю некоторые свои соображения.

Мы уверены, что прочитанное не у всех вызвало адекватную реакцию, а возможно, и стало предметом острых споров. Непривычное для нас все-таки это чтение, но, убеждены, необходимое. Подлинно всеобъемлющий здоровый образ жизни человека невозможен без решения вопросов интимной жизни.

Михалина Вислоцкая достаточно убедительно показывает, что полноценная интимная жизнь неотъемлема от физического здоровья человека. Издательство «Советский спорт» может в немалой степени помочь всем заинтересованным в этом своими изданиями, направленными на общее оздоровление. Но к данному вопросу мы еще вернемся в конце книги.

Вторую часть своего труда пани Вислоцкая назвала «Любовь после тридцати». Но «после тридцати» — это и сорок лет, и пятьдесят, и шестьдесят, и семьдесят... Да-да, не удивляйтесь — и семьдесят. «Любовь после тридцати» почти в равных пропорциях посвящена сексуальным (и не только собственно сексуальным) проблемам мужчины и женщины зрелого возраста. (Читать, однако, тем и другим надо все главы — партнеры должны хорошо понимать друг друга.) Но особое место здесь все же отводится женщине. Второй части своей книги Михалина Вислоцкая предпосылает цитату, которая весьма убедительно подтверждает справедливость такой позиции:

**«Без женщины начало и конец человеческой жизни остались бы без опеки, а середина — без красоты и счастья» (Корнель Макушинский).**



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ЛЮБОВЬ

ПО



ВЪ

ПОСЛЕ

ТРИДЦАТИ

БЕСПЛОДИЕ  
ЖЕНЩИНЫ



## Материнство

В 1970 году французский биохимик, лауреат Нобелевской премии Франсуа Жако написал интересную книгу «Логика живых организмов», в которой утверждает, что у живого организма есть только две возможности — или размножиться, или погибнуть. Способность к размножению является главным критерием жизни и основной целью.

Вся организация живого существа подчинена стремлению к репродукции. Чего могут желать бактерия, амeba, папоротник, как не создания двух бактерий, двух амeb, множества папоротников?... Живые существа обитают сегодня на Земле только потому, утверждает автор, что другие живые существа неустанно, в течение миллиардов лет размножались...

А потом все началось, как в прекрасной сказке, с рождения человека. И совершенно неизвестно, в какой период истории человечества появилась любовь. Но куда ни посмотри — на доисторические наскальные рисунки, на скульптуры в местах древних захоронений — повсюду встречаются пары в более или менее интимных ситуациях. Например, на острове Ивиса (Средиземное море), в археологическом музее я увидела статуэтки богини Астарты и ее партнера, найденные в одном из могильных склепов трехтысячелетней давности. Оба они — и Астарта и ее господин (как я его в шутку прозвала) — имели вид потрескавшихся вазонов-кувшинов с маленькими горлышками-головками, на которых были выдавлены (потому что это еще нельзя назвать резьбой) по паре глаз и губ. У одной из фигурок были заметны две маленькие выпуклости, которые их обладательница поддерживала руками, сделанными из глиняных валиков. Господин Астарты такой же глиняной рукой держал свой членник, непропорционально маленький по сравнению с мощным и пухлым телом.



Они стояли рядом в витрине музея, и их лица излучали радость и удовлетворение, а глиняные руки недвусмысленно указывали на источники этого удовлетворения.

На этрусских надгробьях — тоже пары, но уже в изысканных драпированных одеждах, с затейливыми прическами, с выражением достоинства и печали на лицах, как и подобает надгробным изображениям. Однако и здесь можно заметить проявления чувства: порой он, наклонившись к ней, держит руку на ее плече или они лежат рядом, покрытые общим саваном. Явно видно, что они близки друг другу...

Найдены надгробные фигурки перуанских инков доколумбовой эпохи, изображающие любовь, способную пережить смерть: женщина нежно обнимает своего умершего мужа. На скульптуре отчетливо видно, что человек мертв. Впрочем, кто их поймет, этих инков, ведь у этого народа были довольно жестокие нравы. Может быть, живых вдов укладывали в гроб к мертвым мужьям, как индийских — сжигали на костре на могиле мужа. Но что нам стоит вообразить, будто это трогательная любовь соединяла женщину с умершим.

Так постепенно, с течением сотен и тысяч лет, из примитивного стремления к сохранению вида рождалась любовь — художественная оправа для материнства.

Многие века рождение ребенка было радостным моментом для родителей и для всего племени, поскольку оно преумножало богатства, увеличивало число рук, необходимых для работы, усиливало значение рода, затем княжества и государства. Наконец, пришли нынешние времена, когда источники достатка и питания начали постепенно истощаться, а многочисленные дети становиться порой непосильным бременем для семьи. Жизнь естественным образом регулировала этот процесс. Такие бедствия, как голод, войны, эпидемии, в десятки раз сокращали народонаселение, снижали чрезмерный естественный прирост, превосходящий возможности пропитания и создания людям необходимого прожиточного уровня.

Одновременно наука для блага человечества создавала лекарства, например вакцины для прививок, обеспечивающие здоровье людям. Итак, наконец, появилась необходимость индивидуального регулирования рождаемости. Не случайно в XX веке возникла Международная федерация планирования деторождаемости, хотя еще у древних египтян, греков, римлян и еще более старых народов



наряду с разнообразными врачебными советами встречаются описания противозачаточных средств, которые можно было изготовить в тех условиях.

Известно, например, что жительницы Древнего Рима вкладывали во влагалище в целях предохранения от беременности дольку лимона или небольшую губку, пропитанную густым рисовым отваром. В древнегреческих рукописях уже встречаются упоминания о презервативах, делавшихся из рыбьих пузырей. Изменяющиеся условия жизни диктуют и определенные правила поведения, к которым люди вынуждены приспосабливаться.

Ввиду роста материальных затруднений и недостатка продуктов питания в Европе после первой и второй мировых войн началось промышленное производство более или менее надежных и безопасных для здоровья противозачаточных средств. С момента же изобретения современного презерватива, влагалищного колпачка, кольца, а затем триумфального появления на мировой арене противозачаточной таблетки признано, что данный вопрос наконец решен.

Я помню времена, когда мы в Польше основывали Общество сознательного материнства, а во всем мире раздавались восторженные голоса, воспевающие приход «золотого века», который дал возможность провести границу между материнством и сексом. Это сулило много прекрасных вещей. Нежелательная беременность уже не страшила женщин, которые, как до тех пор одни лишь мужчины, получили абсолютную сексуальную свободу. Однако, к сожалению, слишком быстро выяснилось, сколь «тщетны человеческие надежды в сравнении с теми предначертаниями, которые выписаны на небе огненными знаками Всевышним», как хорошо сказал когда-то Болеслав Прус.

Возможность отделения секса от деторождения полностью изменила отношения между мужчиной и женщиной, и, что особенно печально, — в большинстве случаев вовсе не в пользу последней. Шведское законодательство, которое одним из первых ввело в основы воспитания чуть ли не дошкольников вопросы секса, включая знакомство с противозачаточными средствами, создало весьма затруднительное положение.

Слишком раннее установление сексуальных контактов, практически еще до развития половой зрелости (в шестнадцать—семнадцать лет), привело к полному отрыву



секса от чувств и разбудило лишь половые инстинкты, ни в каком смысле не связанные с любовью. Любовь, надолго соединяющая двоих, испарилась в процессе этого примитивного «осчастливливания» друг друга, а вслед за тем ослабели брачные узы, равно как и желание иметь детей, поскольку они ограничивали свободу в смене партнера и бесконтрольных выбросах сексуальной энергии.

Наверное, это не единственная причина уменьшения естественного прироста населения в скандинавских странах, но я убеждена, что ослабление существовавших до того времени тесных связей между любовью, сексом и материнством способствовало этому в весьма значительной степени.

Когда я размышляю на эти темы, мне на память приходят разные, иногда даже весьма научнообразные труды, писавшиеся на всех языках, о том, как нам будет хорошо, когда снизойдет на нас благодать в образе секса без всяких обязательств.

Как нередко бывает в истории науки и культуры, маятник прогресса слишком сильно качнулся в одну сторону, отметая общественные и мировоззренческие предубеждения, которые превращали женщину в машину для деторождения. Но за этот «прогресс» была заплачена слишком высокая цена, вместе с водой выплеснули ребенка — были утрачены ключи к любви.

Прошло уже несколько десятков лет с момента радостного провозглашения сексуальной революции, но в человеческих отношениях все отчетливее ощущается, что допущен перекося.

Даже в Польше, где всякого рода изменения обычаев, традиционных укладов проходят в менее бурных формах, чем на Западе, сексуальное псевдовоспитание принесло немало вреда.

Противозачаточные средства, — пишет Ролло Мэй, — так же, как все новые машины и приспособления, могут расширить границы свободы нашего выбора. Но данная свобода вызывает в свою очередь тревогу и беспокойство, так как она проявляется в отношении секса и любви. По мнению доктора Сеймура Халека, руководителя отдела психиатрии студенческой службы здоровья университета в американском штате Висконсин, часто для девушек ответить «нет» означает доставить себе слишком много хлопот, что, по их мнению, теперь лишено смысла;



сказать же «да», «нет вопроса» — это способ избежать лишнего беспокойства. Не поставлены ли противозачаточные средства на службу отчуждению людей, неразборчивому отношению к сексу? Половой акт, в котором заложена такая мощь и сила и который способен так влиять на личность и ее качества, не может быть безнаказанно опошляем и унижаем. Ведь при этом совершается насилие над нашей сущностью, вернее, над самой Природой.

Польская молодежь с момента, когда исчезла опасность нежелательной беременности и связанных с этим осложнений, тоже весьма заинтересовалась «передовыми» западными образцами и попыталась усвоить стиль и правила свободной сексуальной жизни; но это не стало тенденцией столь массовой, как за пределами Польши.

Тем не менее я думаю, стоило бы проанализировать и те перспективы, которые открывают противозачаточные средства любящим супружеским парам. Совершенно очевидно, что супружеской любви мало способствовал вечный страх перед нежелательными последствиями, и поэтому жена, и без того усталая и измученная жизнью, переставала быть полноценным партнером своего мужа. Слишком частые роды отрицательно сказывались на ее самочувствии и здоровье, а страх очередной беременности вызывал ужас перед физической близостью. Правильно используемые средства предохранения вернули женщине спокойствие и надежду на любовь без стрессов и страхов. «Секс с применением противозачаточных средств может привести, во всяком случае во многих ситуациях, к возникновению поистине прочной, гармоничной интимной связи. Перед нами стоит задача показать смысл такой связи», — подытоживает свои размышления Ролло Мэй.

В первом издании своей книги «Искусство любви» я, будучи глубоко убежденной в правоте своих слов, утверждала, что предупреждение беременности лежит в основе сексуальной культуры, что эта культура только в том случае может стать частью жизни двух людей, если ей не угрожает необходимость принятия драматических решений относительно процедуры прерывания беременности (в случае, если семейная и супружеская ситуации действительно требуют этого). Такие решения нередко уничтожают атмосферу любви и доверия между супругами.

Случается, что операция по прерыванию беременности осложняется микробной инфекцией. Микроорганиз-



мы, проникая через стенки матки и попадая в ее придатки, становятся причиной хронических воспалительных процессов. Признаков инфекции, которая поначалу не дает никаких внешних проявлений, женщина может долгое время не замечать, считая, что аборт закончился благополучно, потому что после него не было болей, кровотечений, повышения температуры. Но в результате развития воспалительных процессов вдруг появляются боли при интимных отношениях, а порой происходит и внезапное исчезновение сексуальной чувствительности.

Как следует из вышесказанного, правильное применение противозачаточных средств дает возможность не только иметь столько детей, сколько пожелает супружеская пара, но и предохраняет женщину от многих заболеваний и разочарований.

До сих пор мы говорили о том, как чрезмерная деторождаемость может стать угрозой супружескому счастью. Но бывает и наоборот.

## Бесплодие

Бесплодие для женщины — столь же чувствительная и болезненная проблема, как импотенция для мужчины. Часто в литературе и в жизни мы встречаем ситуации, когда одна женщина, желая как можно больнее ранить другую, говорит ей: ты даже ребенка не способна родить своему мужу!

Много времени и внимания на протяжении почти всей своей врачебной деятельности я посвящала лечению бесплодия женщин. Тема моей докторской диссертации тоже касалась гормональных расстройств и бесплодия, так что на протяжении ряда лет я практически ежедневно встречалась с драмами бездетных супружеских пар.

Бесплодие — это не болезнь. Это неожиданное стихийное бедствие, в котором часто никто не виноват. Оно не столько разрушает физическое здоровье двух близких людей, сколько, как коррозия, постепенно разъедает их взаимные чувства.

Виноват ли он?.. Она ли виновата?..

Возникают конфликты и претензии друг к другу, которые зачастую еще и провоцируются насмешками и колкостями членов семьи. Претензии их совершенно



безосновательны, поскольку чем же люди виноваты (разумеется, я не говорю о бесплодии в результате аборта), что у них нет детей?

С течением времени невозможность дать начало новой жизни убивает радость, которую приносят супругам эротические чувства. Создается ощущение бессмысленности этих чувств, а это в свою очередь перерастает в неприятие физической близости. В некоторых случаях происходит полное исчезновение чувства удовлетворения от сексуальных отношений.

Столь глубокие разрушительные изменения чувств и интимных связей, объединяющих супругов, часто приводят к расторжению брака и поискам другого партнера или партнерши. Неудовлетворенное стремление иметь ребенка, особенно у женщин, может привести к тяжелым неврозам. Переживания бывают столь глубокими, что, как жаловались мне пациентки, даже на улицах при виде матерей с колясками они раздражаются слезами.

После заключения брака, в первый период ожидания ребенка, молодые, как правило, забавляются шутливыми разговорами о том, будет у них сын или дочь, а может быть, двойня или тройня... Но в один прекрасный день закрадывается беспокойство — почему же никого все нет и нет?

А вдруг это бесплодие?

В прежние времена в отсутствии потомства всегда обвиняли женщину, к ней одной предъявляли претензии по поводу бесплодия. Сейчас все чаще проводятся исследования по выявлению способности к деторождению мужчин и обнаруживается, что примерно у 60 процентов мужчин из трехсот обследованных супружеских пар сперматозоиды имели отклонения от нормы, а порой наблюдалось и полное их отсутствие.

Минимум половина мужчин, имевших высокий процент нормальных сперматозоидов, обладали лишь периодической способностью к оплодотворению. Хорошие результаты при бесплодии дает лечение у андролога. Людей, страдающих абсолютной неспособностью к деторождению, существует лишь очень небольшой процент.

Общество сознательного материнства неоднократно вносило предложение, чтобы будущие супруги еще до вступления в брак проходили соответствующие обследования для выяснения их способностей к деторождению. Для предварительной оценки было бы достаточно обычного гинекологического обследования женщины, опреде-



ления цитогормональных показателей и измерения ее утренней температуры для выявления, существует ли у нее овуляция, а также исследования мужского семени.

Это была прекрасная идея, поскольку она позволяла избежать многих последующих печальных неожиданностей, но «производственные мощности» нашего здравоохранения не выдержали бы такой загрузки анализами. По крайней мере, так утверждалось, хотя я и не была в этом уверена. Словом, идея не привилась, и лишь только некоторые наиболее предприимчивые пары стараются по собственной инициативе все же пройти эти исследования до свадьбы.

Я не намерена в рамках этой книги подробно останавливаться на вопросах лечения бесплодия, но мне хочется рассказать о тех его причинах, которые можно достаточно легко устранить, не прибегая к врачебной помощи и не дожидаясь обращения в медицинские учреждения.

Как я уже писала, бесплодие каждого из партнеров существенным образом влияет на их интимные отношения. Женщина, которая много лет лечится от бесплодия, постепенно начинает разочаровываться в сексуальной стороне жизни. Она приходит к выводу, что это совершенно бессмысленная вещь, не дающая никаких результатов, попросту говоря «пустое занятие», и начинает искать повода избегать близости. При отсутствии главного смысла и цели близости пропадает и привлекательность сексуальной жизни, а в основе всего этого лежит жалость к себе и разочарование в партнере — не может даже произвести на свет ребенка! Я много раз встречалась с абсолютной холодностью, возникающей у женщин в результате бесплодия, — большинство из них в первые годы своего супружества относилось к вопросам сексуальной жизни совершенно нормально.

Посмотрим же, какие бывают причины бесплодия у женщин и в каких случаях можно самостоятельно поправить дело.

Разумеется, поиски причин женского бесплодия нужно начинать прежде всего с исследования семени мужчины. На первый взгляд, это звучит парадоксально, но исследование мужчины провести значительно проще, и потому надо начать с него, чтобы удостовериться, что с этой стороны все в порядке. В случае незначительного ослабления способности мужчины к оплодотворению необходимо понаблюдать за его диетой и питанием, восполнить



недостаток белков, витаминов, минеральных солей. В разделе «Полоса тени в жизни мужчины», где говорится о мужских проблемах после сорока лет, я привела подробную диету, предлагаемую при расстройствах эрекции. Те же рекомендации можно дать и в случае, если небольшой процент сперматозоидов имеет отклонения от нормы.

Когда же будет ясно, что с мужчиной все в порядке, надо начинать поиски причин бесплодия женщины. Прежде всего следует проверить, нет ли воспалительных процессов в различных женских органах — бесплодие может возникнуть в результате заболеваний влагалища, шейки матки, самой матки, маточных труб и яичников, крестцово-маточных связок. Случаются, конечно, и другие причины бесплодия, но они довольно редки, и разговор о них выходит за рамки данной книги.

### Первые шаги сперматозоида

Начинаются они с влагалища — о чем должна знать каждая женщина. Поэтому прежде всего необходимо тщательно следить за влагалищными выделениями, поскольку запущенное воспаление влагалища нередко затрудняет оплодотворение.

В здоровом влагалище выделения незначительные, молочно-белого цвета с запахом кислого молока. Эта кислота продуцируется гликогеном (сахаром), выделяемым живущими в стенках влагалища бактериями, которые называются палочками Додерляйна или палочками молочной кислоты. Кислая среда влагалища очень важна по двум причинам. Во-первых, она поддерживает во влагалище чистоту, поскольку болезнетворные микробы гибнут в кислой среде, во-вторых, сперматозоиды, которые тоже очень не любят кислой среды, быстро продвигаются из влагалища к шейке матки, слизь которой имеет щелочные свойства. А это-то как раз и требуется!

Таким образом влагалищная кислота становится как бы дорожным указателем, который химическим способом направляет сперматозоиды в шейку матки и далее, в сторону ожидающей оплодотворения яйцеклетки. Если же во влагалище, как непрошенные гости, вторгаются гнойные бактерии из семейства стафилококков, стрептококков и т. д. и уничтожают обитающие там палочки молочной

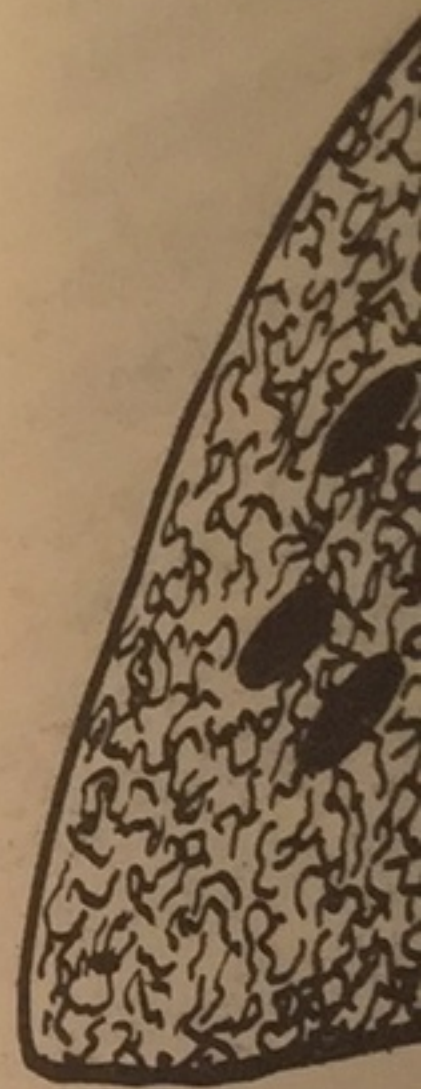


Рис. 12. Зоида (изображение)

кислоты, среднюю и сперматозоиды движения в блуждают, б энергию, ко мальных усл яйцеклетки.

Другим являющиеся тр ших врагов же есть шан тозоидов по зева шейки ствия. Трихо коварным. П торые обрек ную этим г галищные в зоиду путь к щую охоту. Проводя чистоты влаг 5—1526



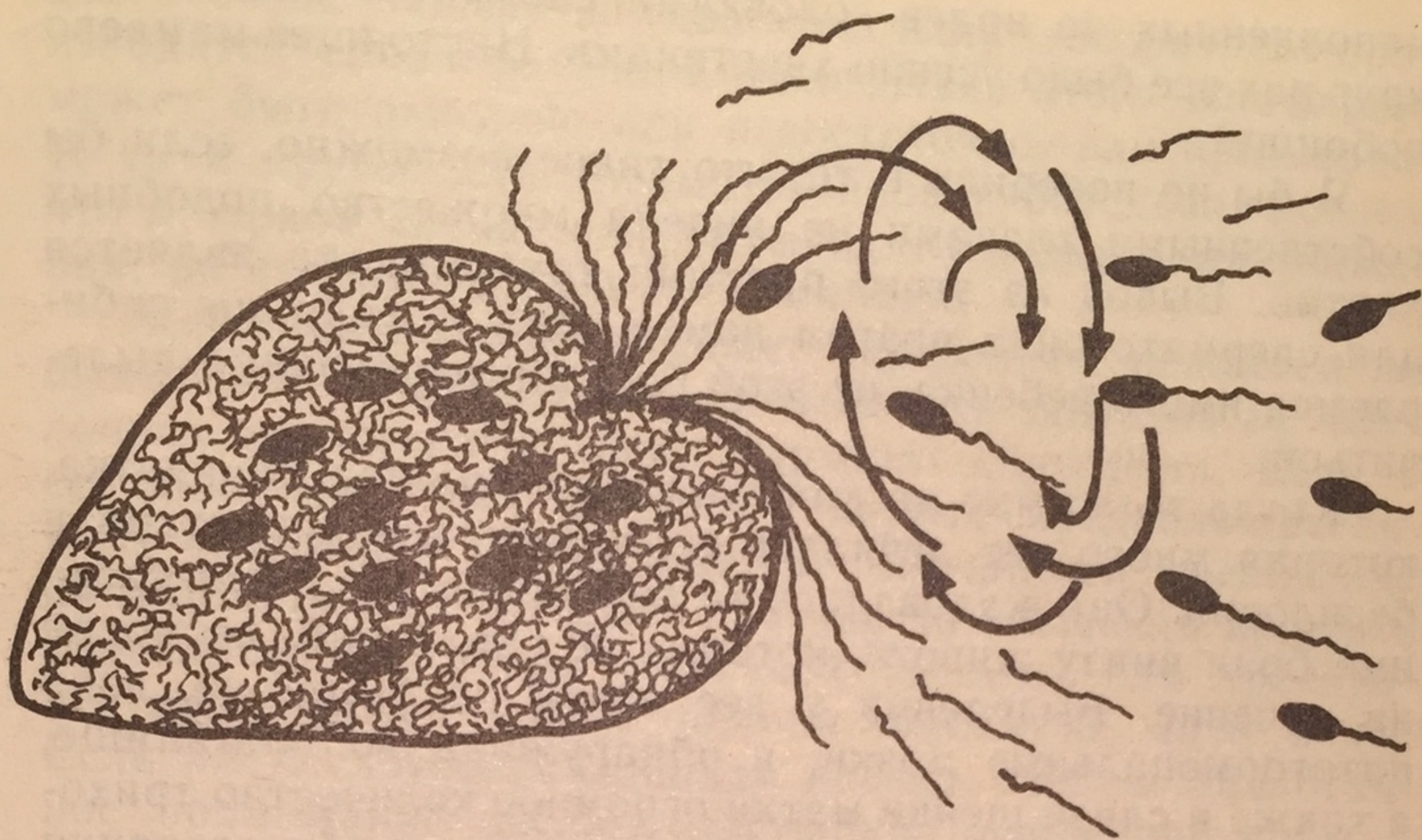


Рис. 12. Влагалищная трихомонада, захватывающая сперматозоиды (изображение неокрашенного препарата).

кислоты, среда влагалища из кислой превращается в щелочную и сперматозоиды теряют ориентацию, направление движения в сторону матки. Они вращаются по кругу, блуждают, быстро утрачивая ту небольшую двигательную энергию, которая сосредоточена в их головках. В нормальных условиях ее достаточно для того, чтобы достичь яйцеклетки. В обществе же чужеродных бактерий влагалища они погибают на пороге своей жизни.

Другим нежелательным элементом во влагалище являются трихомонады. Трихомонада — один из опаснейших врагов сперматозоидов! При гнойных инфекциях все же есть шанс, что во время выброса семени часть сперматозоидов попадет непосредственно на слизь наружного зева шейки матки, преодолев таким образом все препятствия. Трихомонада же является созданием необычайно коварным. Прежде всего она пожирает гликоген во влагалище, обрекая на гибель палочки молочной кислоты, которые этим гликогеном питаются, превращая его в молочную кислоту, окисляющую влагалище. Выщелочив влагалищные выделения и перекрыв тем самым сперматозоиду путь к шейке матки, трихомонада начинает настоящую охоту.

Проводя цитологические исследования для проверки чистоты влагалища, я часто видела огромных трихомонад,



наполненных до краев головками сперматозоидов, а вокруг них все было усеяно хвостиками. Настоящее мамево побоище!

Я бы не поверила в то, что такое возможно, если бы собственными глазами не видела множество подобных картин. Вывод из этого простой: трихомонада является для сперматозоида врагом номер один и, если мы собираемся иметь ребенка, от этой болезни необходимо вылечиться.

Когда-то ко мне на консультацию пришла пациентка, которая много лет лечилась от воспаления придатков и бесплодия. Она жаловалась на периодические очень сильные боли внизу живота, которые не проходили, несмотря на лечение. Выделений у нее почти не было, но, взяв цитогормональные мазки, я обнаружила во влагалище, а также в слизи шейки матки огромное количество трихомонад. Это было в шестидесятые годы, когда обследования на наличие трихомонадной инфекции повсеместно еще не проводились. В анализе мочи все поле также было усеяно трихомонадами. Как оказалось, боли были результатом тяжелого воспаления мочевого пузыря, вызванного трихомонадами. Эффект противотрихомонадного лечения, которое я прописала пациентке и ее мужу, был подобен чуду: абсолютно все боли прекратились и через три месяца женщина забеременела и родила здорового мальчика.

В этом случае не было никакого сомнения, что причиной бесплодия была трихомонада.

Третьим фактором, препятствующим физиологическому продвижению сперматозоидов к матке, являются грибковые инфекции. Они приводят к полному исчезновению гликогенов, потому что питаются ими, так же как и палочки молочной кислоты. Жизнь показывает, что этот чуждый элемент является более жизнеспособным и сильным, чем палочки, но при этом он не может быть производителем молочной кислоты.

Я так подробно описываю все отклонения в естественной флоре влагалища потому, что именно они нередко становятся причиной бесплодия, и мне хотелось бы показать, насколько обязательно для женщины тщательно лечиться в случае наличия каких-либо выделений.

Правда, выделения и инфекции не всегда бывают причиной нарушения кислотно-щелочного равновесия между влагалищем и шейкой матки. Порой встречается врожденная неспособность стенок влагалища производить



достаточное количество гликогена или, наоборот, его производится слишком много. Вследствие этого влагалище может быть окислено или недостаточно, или чрезмерно. И то и другое для сперматозоидов губительно, потому что в первом случае они не находят направления движения, во втором — сразу же погибают.

Женщина по запаху может определить, являются ли выделения из влагалища кислыми или щелочными. Щелочные напоминают запах вареного картофеля. Если в середине месячного цикла, в период предположительного созревания яйцеклетки не ощущается увеличение кислотности, рекомендуется за час до сношения промыть влагалище раствором молочной кислоты или трехпроцентного уксуса — одна чайная ложка на литр воды. Если же кислотность слишком велика, следует аналогичное промывание сделать раствором очищенной соды в той же пропорции — одна чайная ложка на литр воды. Обе эти очень легкие и простые процедуры издавна прописывались врачами-практиками и многие поколения женщин приводили к прекрасному результату: они беременели.

Отклонения в плотности и качестве слизи в шейке матки тоже могут вызвать затруднение в проникновении сперматозоидов в полость матки, но это уже более сложная проблема, и женщина не может в ней справиться самостоятельно.

Достаточно распространенной болезнью, на которую следует обратить особое внимание, является эрозия шейки матки. Эрозия — это чаще всего не ранка, как предполагает большинство женщин, а лишь фрагмент очень тонкой и чувствительной железистой слизистой оболочки, которая выпадает из канала шейки и покрывает то место входа во влагалище, где должен находиться грубый и прочный плоский эпителий. Любая травма или микробная инфекция — грибковая или трихомонадная — может легко повредить эту оболочку, вызвать ее воспаление, а порой и кровотечение. В здоровом влагалище вылеченная эрозия много лет может не давать о себе знать, однако надо неукоснительно придерживаться правила — один раз в год проходить цитологические обследования и посещать гинеколога или онколога. Частое травмирование области зева шейки может стать причиной появления новообразований. Регулярный цитологический контроль предупредит такую вероятность.



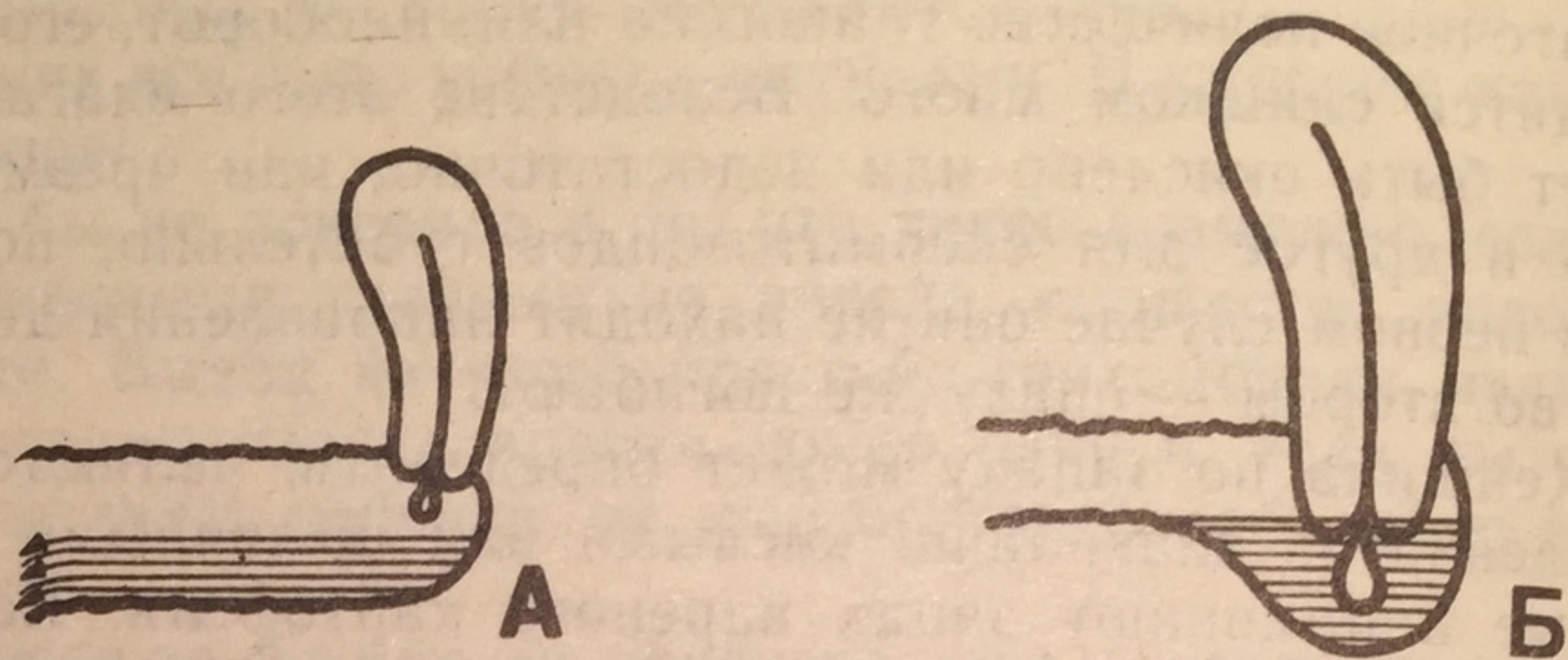


Рис. 13. А — инфантильное, узкое и прямое влагалище, нет углубления под шейкой матки; Б — нормальное влагалище, углубление заметно, шейка погружена в озерко спермы.

Что же надо делать, чтобы шейка матки была здоровой? Конечно, лечить воспаления и эрозии, если они есть, а кроме того, хорошенько подумать, особенно если роды еще предстоят, следует ли применять спираль в целях предохранения. Ведь воздействие спирали на внутреннюю поверхность матки еще до конца не изучено. Кроме того, она может затруднить лечение воспалительных процессов канала шейки матки. Способствуют обострению воспалительных процессов в шейке главным образом нейлоновые усы спирали, свисающие из канала шейки во влагалище. Они предназначены для того, чтобы контролировать, находится ли спираль в матке, а также для ее удаления оттуда. Нейлоновые нити играют роль лестницы, по которой бактерии без затруднений попадают внутрь шейки и самой матки. В нормальных условиях этот путь плотно закрыт слизистой пробкой, которая не пропускает бактерии. Даже после удаления спирали может довольно длительное время протекать воспалительный процесс канала шейки (подобное воспаление может появиться также и после аборта), и это зачастую является серьезной помехой для проникновения сперматозоидов в полость матки и беременности.

Говоря о шейке матки, необходимо подчеркнуть значение ее положения по отношению к влагалищу, поскольку это имеет большое влияние на возможность оплодотворения. Если влагалище инфантильное (слабо развитое), узкое, воронкообразное и не имеет углубления, в котором образуется как бы озерко спермы, сперматозоиды сразу же по окончании акта вытекают из него, что затрудняет оплодотворение.

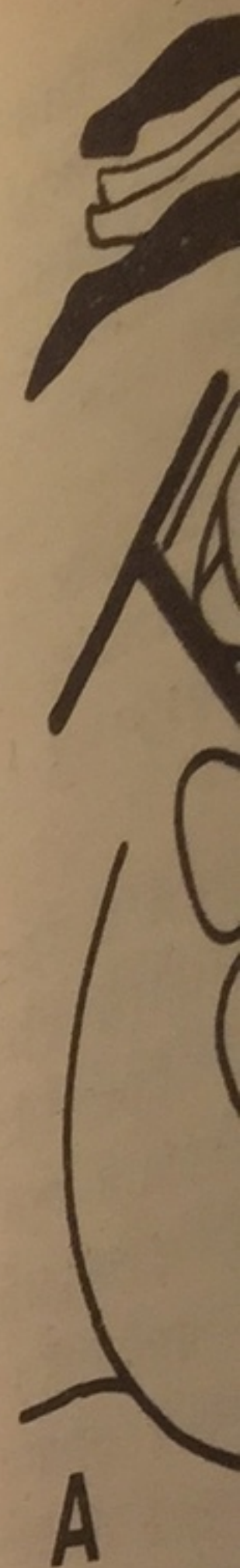


Рис. 14. Наружный з... à la vache. 3

Еще од...  
является ч...  
при котор...  
стенку вла...  
помощь при...  
может изм...  
самая выго...  
ягодицы по...  
ко всему те...  
Следует...  
менее получ...  
той же позе...  
семена и по...  
мы. Второй...  
ется колени...  
женщина оп...  
должны быт...  
а локти согн...  
можно ниже...  
держа женщ...



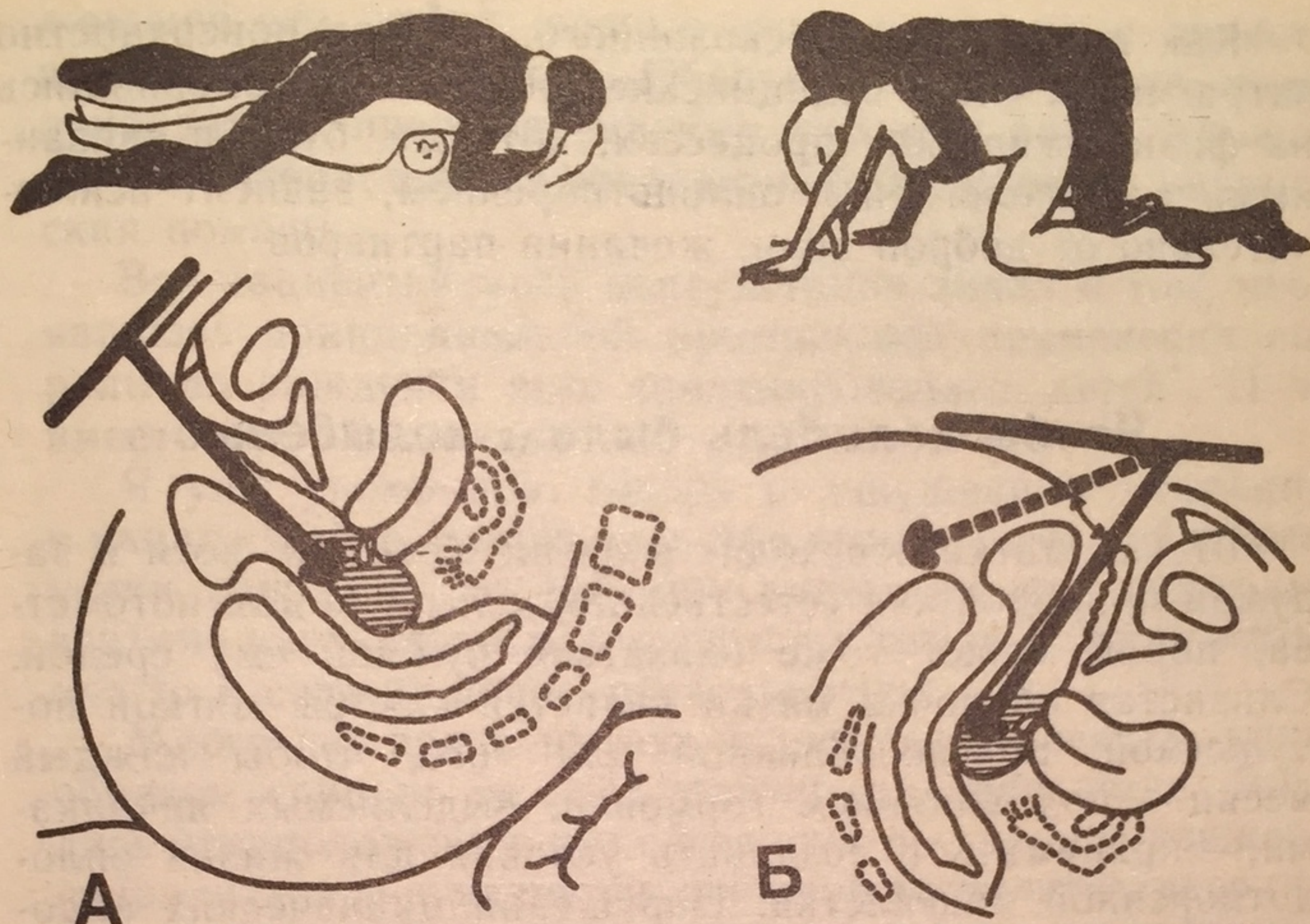


Рис. 14. А — позиция с валиком под ягодицами (таз поднят!). Наружный зев шейки матки утоплен в озерке спермы. Б — позиция *à la vache*. Зев шейки в том же положении.

Еще одним фактором, затрудняющим оплодотворение, является чрезмерный передний или задний загиб матки, при которых шейка упирается в переднюю или заднюю стенку влагалища, закрывая ее наружный зев. Здесь на помощь приходит сексология, поскольку спасти положение может изменение поз по время акта. В таких случаях самая выгодная поза — лежа на спине с подложенной под ягодицы подушкой или валиком, чтобы таз по отношению ко всему телу был приподнят.

Следует подчеркнуть, что женщина после акта не менее получаса должна оставаться лежать на подушке в той же позе с приподнятым тазом, чтобы не дать вылиться семени и помочь шейке матки углубиться в озерко спермы. Второй позой, способствующей оплодотворению, является коленно-локтевая поза (*a la vache*), при которой женщина опирается на локти и колени, причем колени должны быть под прямым углом по отношению к телу, а локти согнуты так, чтобы грудная клетка оказалась как можно ниже. Мужчина при этой позе стоит на коленях, держа женщину за бедра.



Как видно из вышесказанного, я лишь поверхностно затрагивала чисто медицинские проблемы, остановившись на физиологических процессах, которые, будучи связанными с сексологией и оплодотворением, зависят исключительно от доброй воли, желания партнеров.

### Чтобы колыбель была... колыбелью

Шейка матки переходит в орган, который, хотя и задуман природой как естественная колыбель для потомства, порой может тоже оказаться чуждой ему средой. Слизистая оболочка матки является как бы мягкой подушечкой, приспособленной для того, чтобы каждый месяц — под влиянием гормонов, выделяемых яичниками, — принимать и создавать условия для жизни оплодотворенной яйцеклетки. Нарушения циклических видоизменений слизистой оболочки также могут стать причиной бесплодия.

Некоторые из этих нарушений от нас совершенно не зависят, других же можно избежать, поскольку их возникновение — это следствие нашего поведения. Причинами, не зависящими от женщины, являются миомы, рубцы, появившиеся после перенесенного туберкулеза женских половых органов, а также врожденные недостатки развития.

Нарушениями же, которые могут возникнуть из-за наших неправильных поступков, являются многочисленные рубцы на внутренних стенках матки, возникшие в результате аборт. Они в значительной степени сокращают питательную поверхность слизистой и могут стать причиной самопроизвольных выкидышей, поскольку яйцеклетка не может нормально внедриться, кровотечений из плаценты (детского места), которая разрастается, покрывая большую поверхность стенок изуродованной шрамами матки в поисках здорового эпителия. Детское место может распространяться вплоть до наружного зева шейки матки, закрывая этот зев полностью или частично, и быть причиной кровотечений различной степени интенсивности даже в период беременности. Кровотечения эти случаются во время проходящих периодически сокращений матки, сопутствующих каждой нормальной беременности, но в описываемых случаях происходит отрыв плаценты, окру-



жающей зев шейки, разрыв ее сосудов, что и является причиной кровотечений. Обильное кровотечение может приводить к преждевременным родам и даже угрожать жизни матери, если ей вовремя не будет оказана медицинская помощь.

Все пациентки моей консультации знали о том, что я являюсь принципиальной противницей применения спирали до рождения всех запланированных детей<sup>1</sup>. И это имеет свое обоснование.

Я уже упоминала, говоря о запущенных инфекциях в канале шейки, какую роль при этом играют нейлоновые усики спиралей, но это еще далеко не все, поскольку верхняя часть спирали находится в самой полости матки, она-то и служит целям предохранения.

Много лет врачи пытаются разгадать загадку, каким образом спираль не дает укрепиться яйцеклетке. Делались предположения, что ей мешает постоянное движение спирали, которое является причиной воспалительного процесса слизистой оболочки матки, но это не подтвердилось. Исследования, проводившиеся в различных странах мира и у нас в клинике акушерства и гинекологии профессором М. Бульской методом пробных биопсий после извлечения спирали, в большинстве случаев воспалительных процессов и связанных с этим изменений в полости матки не

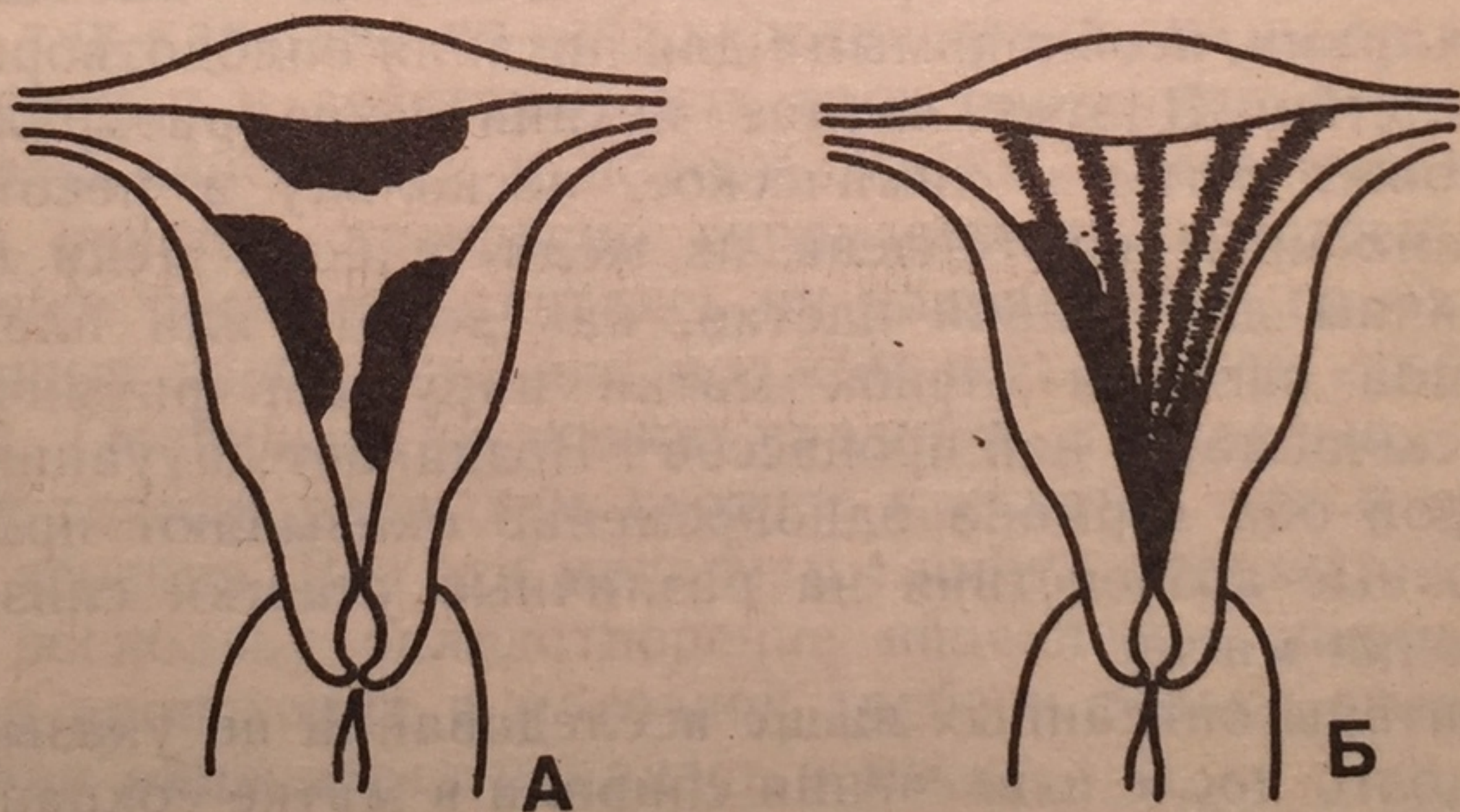


Рис. 15. А — здоровая матка, показано место правильной локализации плаценты (детского места) на верхней или боковых стенках матки; Б — внутренние стенки матки в многочисленных шрамах после аборт; плацента истончена, разросшись, она закрывает маточный зев.



выявили. Правда, брались случаи, когда спираль была поставлена правильно, то есть после тщательного излечения влагалища и шейки матки, чтобы недостаточно чистая микробная флора не могла быть занесена в матку вместе со спиралью.

Японские исследователи несколько лет назад, также с помощью внутриматочных биопсий, обнаружили, что под влиянием спирали, находящейся внутри матки, происходят пока еще не до конца изученные изменения в деятельности нервной системы слизистой оболочки, которые проявляются в возникновении как бы различных полей. На внутренних стенках матки образуется своего рода мозаика из участков слизистой оболочки. Одни из них находятся в фазе роста, как это бывает под влиянием эстрогенов, другие — в фазе выделения питательных субстанций, как при воздействии желтого тела. Вероятнее всего, именно это и является помехой для укоренения оплодотворенной яйцеклетки.

Памятуя о том, что физиология половых органов составляет единое и неделимое целое, надо сказать, что данное наблюдение приводит к очень серьезным выводам и ставит вопрос — каков же в действительности механизм изменений в матке?

Работа яичников имеет характер циклический. В первой фазе деятельности они способствуют росту слизистой оболочки, а после созревания яйцеклетки — насыщению ее сахарами, необходимыми для питания оплодотворенной яйцеклетки. В этом случае механическое раздражение (а может быть, и химическое, поскольку в некоторых случаях нить изготовлена из меди, а соли меди небезразличны для живой клетки, как золото или платина) нервной системы стенок матки нарушает ритмичность происходящих в ней процессов<sup>2</sup>. Возникает ситуация, при которой оба гормона одновременно оказывают противоположные воздействия на различные участки слизистой оболочки матки.

Авторы описанных выше исследований не указывают, как долго после извлечения спирали в матке сохраняется такая мозаика из различных полей слизистой и какие это может иметь последствия для очередной беременности. Как видно на этом примере, для того чтобы создать в матке условия, способствующие оплодотворению, самого факта наличия гормонов и правильной работы яичников недостаточно. Нужно принять во внимание еще и спираль,

изменяющ  
зистую об  
я являющ  
в случае,

Самой  
проблемой  
яйцеводов  
Яйцес

трубы тол  
сантиметр  
продуманн  
фолликул

страже, сл  
ется и на  
точной тру

Таким обр  
не может  
хвачена и

рого покр  
движения  
образно со

клетки, так  
Вот реснич  
передавая

в свою оч  
движением  
в маточны

клеткой. О  
быстрее го  
против теч  
чение, пос  
зоидами пр  
творенная

Часто п  
на то, что  
ков — так  
\* В совет  
термин — «ма



изменяющую результаты воздействия гормонов на слизистую оболочку матки. Ну что ж, думаю, не без причин я являюсь решительной противницей применения спирали в случае, если женщина еще собирается иметь детей.

### Яйцеводы в роли транспортера\*

Самой трудной и наиболее часто встречающейся проблемой в лечении бесплодия является непроходимость яйцеводов.

Яйцеводы — мягкие, гибкие и эластичные маточные трубы толщиной с карандаш и длиной около пятнадцати сантиметров — расположены и действуют необычайно продуманно: как только на поверхности яичника лопаются фолликулы и выбрасывают яйцеклетку, яйцевод, стоящий на страже, словно кот у мышиной норы, немедленно изгибается и накрывает весь яичник бахромчатым концом маточной трубы, как ладонью с многочисленными пальцами. Таким образом, яйцеклетка, освобожденная из фолликула, не может затеряться и погибнуть. Она тут же будет подхвачена и направлена в яйцевод, внутренние стенки которого покрыты ресничками, совершающими колебательные движения в направлении матки. Сам яйцевод тоже волнообразно сокращается, что помогает продвижению яйцеклетки, так как сама по себе передвигаться она не может. Вот реснички и действуют как транспортерная лента — передавая яйцеклетку в полость матки. Сперматозоиды в свою очередь прекрасно справляются со встречным движением ресничек, двигаясь по направлению из матки в маточные трубы, где они должны встретиться с яйцеклеткой. Очевидно, их можно сравнить с форелью: чем быстрее горная река, тем охотнее пускается она в путь против течения. Все эти механизмы имеют огромное значение, поскольку оплодотворение яйцеклетки сперматозоидами происходит в маточной трубе и только оплодотворенная яйцеклетка попадает в матку.

Часто пациентки, приходя в консультацию, жалуются на то, что не могут забеременеть из-за воспаления яичников — так называют обычно воспаление маточных труб<sup>3</sup>.

\* В советской специальной и научно-популярной литературе принят термин — «маточные трубы». — *Ред.*



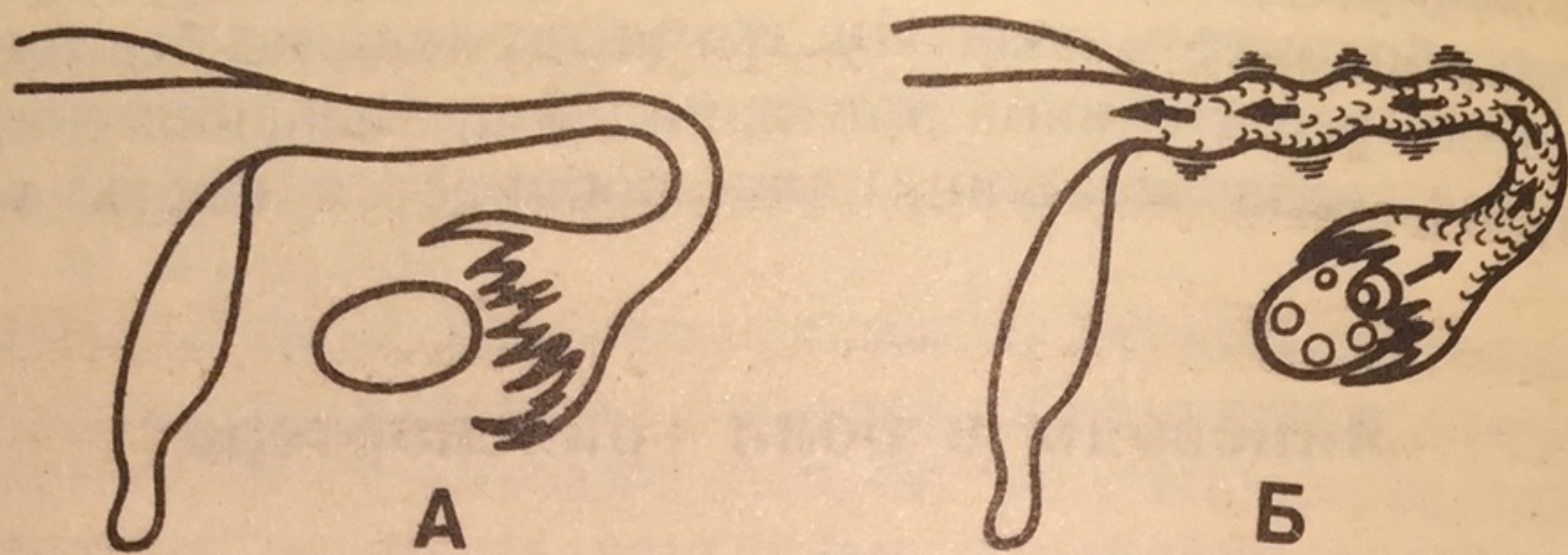


Рис. 16. Яйцеводный «транспортёр». А — яйцевод в состоянии покоя. Б — яйцевод в момент овуляции — охватывает бахромой яйцеклетку, начинается движение жгутиков (ресничек) в направлении матки, сопровождающееся перистальтикой стенок яйцевода, что помогает продвижению яйцеклетки к матке.

Тогда я задаю им вопросы: рожали ли они, были ли выкидыши, аборт и не болели ли гонореей. Если ничего подобного с ними не случилось, о воспалении маточных труб не может быть и речи<sup>4</sup>. Бывает и так, что на воспаление труб жалуется молодая девушка, поскольку ей кажется, что она купалась в слишком холодной воде или носила зимой очень тонкие трусики. Почти в ста процентах случаев можно биться об заклад, что никакого воспаления нет, а описываемые ею признаки появились в связи с инфекцией, находящейся в почках или мочевом пузыре.

Правда, очень незначительный процент воспалительных процессов в яйцеводах случается — у детей — при внедрении туберкулезной инфекции, особенно если это произошло в возрасте до четырех лет. В первые годы жизни туберкулезная палочка вообще не воздействует на легкие, а, высеиваясь в кровь, атакует лимфатические узлы, кости, почки, органы деторождения. Такие инфекции обостряются при всякого рода простудных заболеваниях, но бывает, что они вообще не дают о себе знать много лет. И лишь в зрелом возрасте, когда женщина начинает лечиться от бесплодия, неожиданно выясняется, что она больна туберкулезом половых органов. В моей докторской диссертации приводится пример, свидетельствующий, что из трехсот обследованных бесплодных супружеских пар в восемнадцати случаях причиной явился протекающий без всяких внешних признаков туберкулез. Все эти женщины в детстве находились в контакте с больными открытой формой туберкулеза или болели плевритом. Вот почему, прежде



чем начинать лечение от бесплодия, женщина должна расспросить у родителей, не было ли туберкулезных больных в ее семье или среди соседей и не болела ли она экссудативным плевритом. Это очень важно!

Вторая возможность получения воспаления яйцеводов у девушки, особенно с правой стороны,— запущенные случаи воспалительных процессов в аппендиксе, особенно его прободение с попаданием гноя в брюшную полость в непосредственной близости от маточных труб.

И, наконец, упомяну о необычайно редких в наше время, почти не встречающихся в практике случаях, когда дочь заражается гонореей от больной матери, с которой спит в одной постели. Итак, исключив наличие туберкулеза и аппендицита, можно почти с полной уверенностью исключить и воспаление придатков.

Я как сегодня помню лекции по акушерству и гинекологии профессора А. Чижевича, который по пальцам перечислял нам, студентам, причины воспаления яичников: первое — инфекция при родах, второе — самопроизвольный выкидыш, третье — аборт, четвертое — гонорея, пятое — аппендицит, шестое — туберкулез. Других причин нет и быть не может. Выучив в студенческие годы наизусть эти правила, сколько раз мои коллеги и я впоследствии избегали ошибок в диагностике! Я пишу об этих вопросах довольно подробно, чтобы предупредить многих и многих женщин, которые годами ходят от одного врача к другому и лечат несуществующее воспаление яичников, хотя их бесплодие имеет совсем другие причины.

Расхожее же представление о том, что воспаление маточных труб вызывается простудой, столь распространено потому, что охлаждение способствует обострению любых воспалительных процессов.

Непроходимость, спайки в яйцеводах после перенесенных воспалительных заболеваний являются основной причиной бесплодия. Они могут возникнуть в результате всего лишь одного — первого — аборта! Избавиться же от них очень трудно. Лечение бывает сложным и долгим, продолжающимся, если, конечно, пациентка терпелива и настойчива, несколько лет. Довольно часто лечение дает положительные результаты, поскольку многолетние прогревания грязями, удаление спаек методом гидротубации (продувания), применение различных физиопроцедур и других терапевтических мер постепенно излечивают сужение яйцевода настолько, чтобы яйцеклетка могла про-



двинуться к матке. Сперматозоид же, который по размеру значительно меньше, безусловно, проникает там, где пройдет она.

Очень плохо, если спайки разойдутся лишь частично и яйцеклетка застрянет в яйцевом на полпути к матке, где сперматозоиды ее оплодотворят. Подобная внематочная беременность кончается хирургическим удалением лопнувшей, разорванной растущей яйцеклеткой маточной трубы.

В медицине существует также метод пластических операций яйцевода. Он дает хорошие результаты, если хирургическим путем устраняются спайки, мешающие подвижности бахромы нижней части трубы, которая, как пальцами, захватывает яйцеклетку. Значительно более сложной бывает проблема устранения непроходимости внутренней части маточной трубы, поскольку после такой операции неизбежно остаются рубцы, нарушающие перистальтику труб и непрерывность движения ресничек яйцевода. А эти реснички и их колебания необходимы для подачи яйцеклетки в матку. За время своей многолетней врачебной практики я крайне редко встречала беременность после такого рода операций.

Полная непроходимость яйцеводов — от одного конца до другого — еще совсем недавно была окончательным приговором для женщины; она никак не могла рассчитывать на то, что когда-нибудь сможет иметь ребенка. В подобных случаях никакая операция не могла исправить положение. Были попытки вшивания искусственных труб. Однако, кроме того, что они соединяли яичник с маткой, никаких других функций выполнять они не могли. Откуда же было взяться той врожденной гибкости, тому разумному движению ресничек, которые передвигают яйцеклетку к матке? Но в последние годы и в этой, на первый взгляд тупиковой, ситуации появился просвет — ребенок из пробирки!

### Ребенок из пробирки

Известие об этих экспериментах пробудило огромную надежду в сердцах страдающих бесплодием женщин во всем мире. Появился шанс выхода из столь драматической ситуации. Работая в консультации, я была свидетелем

лем того, на  
и как стре  
новой возм  
Но, к  
тысяча про  
только под  
и кропотлив  
ция — очен  
только в ла  
яйцеклетка,  
извлекается  
ренная, поме

И каковы  
ном из шве  
нескольких л

Например  
2 из них не  
число беремен

но, из 34 яйц  
Следующая  
но развивал

стей — 2, дете  
И, наконец  
вильно разви

ностей — 0.  
Согласно э  
пий рождается  
цента. Как же  
прежде чем  
тельным.

Яи

После того  
с яйцеводами, с

тоже играют св  
Не следует з  
ков кора голови

ласть подбугорь  
«Гормональн  
ное действие гор

матери — проге



лем того, насколько велик интерес женщин с эксперименту и как стремились они к тому, чтобы воспользоваться новой возможностью.

Но, к сожалению, существует проблема, а вернее, тысяча проблем, связанных с техникой имплантации. Одна только подготовка к имплантации требует длительных и кропотливых предварительных исследований, а операция — очень дорогостоящей и сложной аппаратуры. И не только в лаборатории, где в пробирке оплодотворяется яйцеклетка, но и в операционной, где эта яйцеклетка извлекается из яичника женщины, а затем, уже оплодотворенная, помещается в полость матки.

И каковы же результаты столь большой работы? В одном из швейцарских журналов приведена статистика нескольких лечебных центров Англии и Австралии.

Например: извлечено из яичников 34 яйцеклетки, 2 из них не развились, имплантировано в матки 32, число беременностей 4, из них 2 выкидыша. Следовательно, из 34 яйцеклеток родилось двое детей.

Следующая группа: взято 22 яйцеклетки, неправильно развивались 8, имплантировано 4, беременностей — 2, детей — двое.

И, наконец, третья группа: взято 15 яйцеклеток, неправильно развивались 10, имплантировано 5, беременностей — 0.

Согласно этой статистике в результате 68 лапароскопий рождается двое здоровых детей, то есть всего 3 процента. Как же много предстоит еще сделать в этой области, прежде чем метод станет надежным и общеупотребительным.

### Яичники — источник жизни

После того как мы рассмотрели вопросы, связанные с яйцеводами, следует рассказать и о яичниках, которые тоже играют свою роль в оплодотворении.

Не следует забывать, что дирижируют работой яичников кора головного мозга, гипофиз и гипоталамус (область подбугорья).

«Гормональная игра» яичников, то есть попеременное действие гормона любовницы — эстрогена и гормона матери<sup>5</sup> — прогестерона, обуславливает не только пе-



риодические изменения в организме женщины в месячных циклах, но и вызывает заметные отклонения в ее состоянии (беспокойство, нервозность, быструю утомляемость и т. д.) в период полового созревания, а потом и старения (климакса).

Эстрогены — гормоны, гарантирующие стремление к подбору партнеров, половое влечение, одним словом, сохранение вида, являются гормонами наиболее сильными и филогенетически старыми. И действительно, мы встречаем их в организмах простейших, растений, птиц, животных — то есть не только у человека. Допустимо ли, чтобы в организме вполне развившейся женщины существовала нехватка эстрогенов, коль скоро они так необходимы для продолжения человеческого рода?

Нет, это недопустимо, поскольку эстрогены являются одним из основных элементов, обеспечивающих существование жизни на Земле. Продуцируемый желтым телом яичников материнский гормон (прогестерон) значительно более молод. Появился он намного позднее, уже у млекопитающих, в связи с чем ему присуща большая чувствительность ко всякого рода вредным факторам и он обладает меньшей сопротивляемостью, чем эстрогены.

Что же может явиться причиной нарушения деятельности желтого тела у женщины? Неправильный образ жизни, переживания, беспокойства, переутомление, стрессы. Все это способствует тому, что функционирование желтого тела сначала снижается, а потом и вовсе прекращается. Если стрессы или страдания переходят границы человеческих возможностей (например, пытки в фашистских тюремных застенках, пребывание в концлагерях, постоянная угроза для жизни), желтое тело вообще перестает вырабатывать гормоны и у женщины прекращаются месячные. Они не возвращаются столько времени, сколько длится тяжелый период. Обычно с прекращением драматических ситуаций циклы нормализуются и месячные возвращаются. В случае тяжелых повреждений нервной системы они могут исчезнуть совершенно, и тогда происходит раннее увядание. Все описанные выше нарушения следуют из негативного воздействия стрессов на гипоталамическую область (подбугорье), что оказывает в свою очередь отрицательное влияние на яичники.

Обратим внимание и на те последствия, которые вызывает искусственное прерывание беременности, т. е. аборт.

В первые  
аборты раз  
ной яйцекле  
гормона же  
вается в яй  
стороны, га  
питательной  
защищают  
сокращение  
жения еще  
недостаточ  
быть причи  
ность в это  
в фазе рас  
вызывает г  
явиться пр  
деятельност  
чаях к пол  
что, напоми  
вуют и явл

Это мож  
лых, физич  
ность яични  
шена. В мо  
такие пацие  
ного лечени  
Другой же  
столь катас  
нужного ко  
водят к цел  
возникают,  
битости, от  
желез, разд  
являются с  
приводят к  
патии, обра  
благоприят  
перевеса в  
блокады пр  
Есть еще  
ослабление  
раст. Обыч  
постепенно  
ние — приме



В первые три месяца беременности, в течение которых аборт разрешен законом, питание и развитие внедренной яйцеклетки обеспечивается правильным воздействием гормона желтого тела беременности, который вырабатывается в яичниках. Желтые тела беременности, с одной стороны, гарантируют зародышу достаточное количество питательного гликогена в слизистой матки, с другой — защищают от действия эстрогенов, которые вызывают сокращение мышц матки, что может быть причиной отторжения еще слабо прикрепленного плодного яйца. Поэтому недостаточное функционирование желтого тела может быть причиной ранних выкидышей. Прерывая беременность в этом начальном периоде и вынуждая желтое тело в фазе расцвета своей деятельности прекратить ее, аборт вызывает глубокий гормональный шок. Этот шок может явиться причиной серьезных нарушений гормональной деятельности яичников, приводя в наиболее тяжелых случаях к полному прекращению месячных. Происходит нечто; напоминающее ранний климакс, которому сопутствуют и явления атрофии половых органов.

Это может чаще всего происходить у пациенток рыхлых, физически слабо развитых, гормональная деятельность яичников у них лабильна и может быть легко нарушена. В моей тридцатилетней практике встретились две такие пациентки. Одной из них после многолетнего и сложного лечения удалось вернуть месячные и забеременеть. Другой же помочь оказалось невозможно. Но даже не столь катастрофические нарушения процесса образования нужного количества гормона желтого тела нередко приводят к целому ряду отклонений в состоянии женщины; возникают, например, тяжелые депрессии, чувство разбитости, отечность, головные боли, нагрубание молочных желез, раздражительность, бессонница. Эти явления проявляются с различной степенью интенсивности и нередко приводят к обильным и болезненным менструациям, мастопатии, образованию кист яичников. Создаются также благоприятные условия для развития опухолей груди из-за перевеса в организме эстрогенов и их недостаточной блокады прогестероном.

Есть еще один фактор, влияющий на постепенное ослабление деятельности желтого тела яичников, — возраст. Обычно у женщины после тридцати лет начинает постепенно угасать деятельность желтого тела. Это явление — примета сегодняшнего времени, поскольку в про-



шлом женщины, рожавшие по многу детей, не ведали проблем, связанных с недостатком гормона желтого тела. Каждая очередная беременность способствовала выработке огромного количества прогестерона, так что в большинстве случаев его хватало. В организме современной женщины, лет тридцати пяти, нехватка желтого тела очень часто проявляется в виде болей в груди, всего комплекса различных нарушений предменструального синдрома, в склонности к выкидышам. Поэтому следует всегда учитывать вероятность такой нехватки и, после проведения цитогормональных исследований, назначать по мере необходимости в течение всех месяцев беременности прием препаратов желтого тела.

Много лет подряд вся научная литература стран Запада была нацелена на широкое распространение эстрогенотерапии. При интенсивной менструации — эстрогены. В противозачаточных таблетках — эстрогены. Эстрогены — как гормон «вечной молодости» для старушек. Даже период беременности не обошла эта приверженность к эстрогенам.

Но лично я, исходя из своей многолетней врачебной практики, пришла к убеждению, что именно прогестерон — «гормон матери» предназначен природой для сохранения беременности. За тридцать лет лечения угрожающих выкидышей мне удалось добиться рождения множества прекрасных, здоровых детей. Я назначала своим пациенткам прием в течение трех-четырех месяцев только прогестерона<sup>6</sup>. Постоянный цитологический контроль в ходе лечения отчетливо свидетельствовал о правильности такого метода: цитологическая картина входила в норму, кристаллизация слизи (ее реакция на эстрогены) прекращалась.

К счастью, повальное увлечение эстрогенными гормонами миновало. Теперь при лечении в соответствующих пропорциях применяются и прогестагены и прогестерон, что застраховывает организм от нежелательных последствий.

### Правильно ли применяются противозачаточные средства?

Четвертым элементом, нарушающим деятельность желтого тела и нормальную гормональную функцию



яичников, являются противозачаточные таблетки. Нарушая взаимодействие в системе гипофиз—яичники, они не дают возможности выделяться яйцеклеткам, а ведь для этого-то и создан весь этот механизм.

Вмешательство в месячную цикличность не могло в конце концов не привести к печальным последствиям в физиологии женщины, и, что самое грустное, по мере накопления новых фактов, новых исследований и наблюдений выявляются все более серьезные нарушения в ее организме. Прежде всего надо сказать о возможном влиянии противозачаточных таблеток на возникновение рака груди. В странах, где эти таблетки широко применяются, частота этого заболевания стремительно растет, особенно в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет и от тридцати до тридцати пяти лет. Раньше это заболевание в большинстве случаев наблюдалось в возрасте от сорока до шестидесяти лет.

Сейчас количество эстрогенов в этих таблетках сводится до минимума; изменяется их качественный состав (эстриол). И все же мне кажется, что угрозой заболевания вследствие их применения нельзя пренебрегать.

Опасность для здоровья женщины, употребляющей противозачаточные таблетки, представляют и образующиеся вследствие этого тромбы в кровеносных сосудах. Тромбы могут быть в сосудах мозга, конечностей, особенно часто они возникают у женщин, анализы которых показывают увеличенную вязкость крови. Недаром министерство здравоохранения Польши издало инструкцию о необходимости проверки вязкости крови при назначении пациенткам противозачаточных таблеток. К сожалению, эта инструкция не всегда выполняется.

Необходимо также произвести обследование печени, так как противозачаточные таблетки оказывают на нее сильное токсическое действие. К примеру, у женщин, которые принимали таблетки в течение двух-трех лет, нарушение функции печени протекает в очень тяжелой форме и с неблагоприятными последствиями, поскольку поврежденная печень имеет значительно более низкую сопротивляемость к вирусной инфекции. Печень нейтрализует не только эстрогены, содержащиеся в таблетках, но также и свои собственные, вырабатываемые в определенные периоды жизни в чрезмерных количествах.



Мои учителя и их опыт научили меня мыслить категориями физиологии организма человека, но такое мышление очень часто полностью расходится с нынешними модами на разнообразные лекарства и методики. В периоды, когда всех охватывает энтузиазм и восторг по отношению к новым препаратам, меня называют реакционером и мракобесом, но рано или поздно, как правило, мои предубеждения признаются небезосновательными и даже справедливыми.

Помню, как в мои студенческие годы на горизонте акушерства появился пенициллин. Все в нашей клинике испытывали несказанную радость. Медицинский персонал септического отделения немедленно снял со своих белых фартуков красные банты, которые были для него обязательным знаком отличия, чтобы кто-нибудь с таким бантом случайно, упаси бог, не забрел в «чистые» отделения — сотрудники септического отделения в гинекологическом и родильном воспринимались как прокаженные.

Надо было видеть ярость, которая охватила в связи с этим профессора, руководителя клиники. Он приказал немедленно снова приколоть банты и заявил: «Вот увидите, еще на моем веку вы дадите пациентке пенициллин, а она все равно умрет от заражения крови». Некоторые ворчали, что профессор постарел и не хочет идти в ногу со временем, а он, великий знаток физиологии, обладая огромной научной интуицией, уже тогда предвидел, что бактерии способны приспособиться и к пенициллину, и к другим антибиотикам и противостоять им. Через несколько лет жизнь показала, что профессор был прав.

Физиология основана на незыблемых биологических законах, и тот, кто их нарушает, рано или поздно расплачивается за это. К сожалению, часто за наши просчеты в области медицины расплачиваются другие.

Страшно вспомнить, сколько за свою сорокалетнюю медицинскую практику (включая учебу в мединституте) и я сама пережила «сражений» с различными новыми методиками. И вечные, вечные дилеммы: антибиотики или опасность инфекции, противозачаточные таблетки или угроза раковых опухолей? Ну и, наконец, борьба на протяжении всей жизни с легкомысленным применением эстрогенной терапии.

Эстрогены, которые выражают сущность женственности, которые способствуют процессам развития, проис-



ходящим в органах деторождения, в то же время могут доставить женщине множество неприятностей и хлопот в случае, если организм вырабатывает или в него попадает их большее количество, чем следует.

Позволю себе процитировать в заключение несколько замечаний из работы профессора З. Пашко «Гормоны и рак груди».

«Гормоны являются элементами физиологическими, приспособленными в процессе эволюции для достижения гармоничной половой жизни и управления деятельностью клеток, тканей и различных органов. <...> В процессе развития новообразований гормоны могут стать факторами как ускорения, так и торможения. Отсюда можно сделать вывод, что нарушения гормональной регуляции могут еще более усугубить дело».

Мой скептицизм по отношению к чрезмерному увлечению эстрогенами основывается на постоянных наблюдениях за их воздействием на организм, которые я веду в клинике цитолого-эндокринологической диагностики, и выводах, которые делаются в связи с этими исследованиями, а также на знании физиологии. И нередко мне так же, как и той форели, о которой я упоминала, приходится «плыть против течения».

### Без яйца нет цыпленка

В заключение своих размышлений о причинах и видах бесплодия мне хочется сказать еще несколько слов о том, что оно может быть вызвано и отсутствием овуляции. Полное отсутствие овуляции является тяжелым нарушением деятельности яичников женщины. Оно нередко идет параллельно с другими нарушениями, такими, к примеру, как отсутствие месячных, недоразвитость груди, неправильное строение или отсутствие детородных органов. Одним словом, вместе с другими врожденными пороками.

Можно ли в этих случаях бесплодие вылечить?

Каждая женщина, которая готова прибегнуть к такому лечению, должна сделать цитогормональное исследование месячного цикла. Врач сможет на его основании определить, в норме ли выделение эстрогенов и прогестерона и



существует ли овуляция. Отсутствие овуляции дает плохие прогнозы в излечении от бесплодия, но, занимаясь много лет этим вопросом и делая каждой женщине цитогормональные исследования месячного цикла, я убедилась, что воспаление влагалища, трихомонадная инфекция или эрозия шейки матки могут полностью исказить картину, и результаты исследования в этих случаях нельзя считать непререкаемыми.

Прежде чем приступить к подобным исследованиям, врачу необходимо убедиться, что у женщины нет ни одного из вышеперечисленных заболеваний.

Да и сама пациентка должна знать, что цитогормональные исследования можно проводить только тогда, когда бактериологические анализы выделений влагалища достигнут I или II степени чистоты. Всего существует четыре степени чистоты, определяющей количество бактериальной флоры, наличие грибковых или трихомонадных заболеваний.

При I и II степени подтверждается лишь наличие палочек Додерляйна, вырабатывающих молочную кислоту, и незначительное количество других бактерий.

Как показывает опыт, наиболее частой причиной ошибочного диагноза в вопросе о наличии или отсутствии овуляции являются именно воспалительные процессы во влагалище.

Есть женщины, у которых овуляции нет даже несмотря на правильные месячные циклы. У меня было несколько пациенток, у которых овуляция происходила только весной или осенью, и в это время они беременели. Одна из пациенток, страдающих бесплодием, в течение полутора лет терпеливо измеряла утреннюю температуру и каждые три-четыре месяца проводила цитогормональные исследования цикла. Все циклы были без овуляции, но вдруг в один из месяцев овуляция произошла, женщина забеременела и родила сына. Из этого следует, что многочисленные исследования, констатирующие отсутствие овуляции, не являются окончательным приговором, одиночные овуляции могут происходить, поэтому никогда нельзя терять надежду.

К этому следует добавить несколько слов о препаратах, вызывающих овуляцию у женщин. Одним из таких препаратов является кломифен. Это гормональный препарат, который, если можно так выразиться, насильно

«выбывает» яйцеклетки  
что из яичника буквально  
ко яйцеклеток. В резул  
рождаются близнецы —  
няшки и даже более т  
Столь энергичны  
но мне всегда каза  
что выбиваемые на  
могут быть ослаблен  
ко, как показывает  
лет, многие женщи  
жают в конце концо  
детей.

Читая научные  
что авторы многих  
относительно качест  
ток. Многие из них  
родыши развиваютс  
тации часто конча  
мои сомнения и оп  
зиологическому» ме

С другой сторо  
что после кломифе  
здоровые дети, мож  
организме женщин  
ких выброшенных  
сильные. Но даже  
в специальной за  
создав нормальны  
матери, хотя и эт  
нести имплантации

В нашей же  
нательного мате  
цией такого рода  
супругов новоро  
ших успехов.



«выбивает» яйцеклетки из яичника. Я употребила слово «выбивает», потому что препарат действует столь активно, что из яичника буквально вылетает одновременно несколько яйцеклеток. В результате лечения кломифеном часто рождаются близнецы — не только двойняшки, но и тройняшки и даже более того.

Столь энергичные действия наперекор природе лично мне всегда казались рискованными. Я считаю, что выбиваемые насильно из яичника яйцеклетки могут быть ослабленными либо недоразвитыми. Однако, как показывает мировая статистика последних лет, многие женщины, лечившиеся кломифеном, рожают в конце концов здоровых и нормально развитых детей.

Читая научные работы об имплантации, я узнала, что авторы многих из них также высказывают сомнения относительно качества полученных таким путем яйцеклеток. Многие из них оказываются поврежденными, зародыши развиваются плохо, беременность после имплантации часто кончается выкидышем, что подтверждает мои сомнения и опасения по отношению к столь «нефизиологическому» методу.

С другой стороны, принимая во внимание тот факт, что после кломифена во многих случаях рождаются и здоровые дети, можно полагать, что яйцеклетки в самом организме женщины подвергаются селекции и из нескольких выброшенных яичниками приживаются только самые сильные. Но даже и после такого отбора они нуждаются в специальной заботе, которую им может обеспечить, создав нормальные условия развития, организм и матка матери, хотя и это не всегда помогает зародышам перенести имплантацию.

## Усыновление

В нашей женской консультации при Обществе сознательного материнства я много лет занималась имплантацией такого рода — «имплантировала» в семью бездетных супругов новорожденного — и добилась в этом деле больших успехов.



«Имплантация» новорожденных в консультации Общества сознательного материнства была в центре внимания всего персонала. Мы установили контакты с несколькими родильными домами, которые немедленно информировали нас обо всех оставленных матерями детях. По большей части это были районные роддома из предместий Варшавы. Матерями же брошенных детей являлись здоровые, молодые, незамужние женщины в возрасте от шестнадцати до двадцати лет, которые боялись гнева строгих родителей или осуждения соседей и коллег по учебе или работе.

Усыновление производилось очень деликатным образом в тесном сотрудничестве с Обществом друзей детей. Сначала мы получали юридический документ от матери, оставлявшей в роддоме ребенка, свидетельствующий о том, что она не будет претендовать на поддержание контактов с ним в его будущей семье. Затем отдельным юридическим документом закрепляли усыновление. При усыновлении есть одна чрезвычайно важная проблема, а именно: ребенок может случайно узнать от окружающих его людей, что он — «подкидыш».

Порой такое известие может поломать всю его жизнь, он может утратить доверие и любовь к усыновившим его людям, поскольку его обманули в самом главном вопросе. Одновременно с этим у него часто возникает просто-таки маниакальная идея отыскать собственных родителей. Пусть они будут какие угодно, только бы свои, родные. Ребенок инстинктивно очень остро чувствует и переживает обман, поэтому ему бывает трудно понять добрые намерения своих приемных родителей. Многолетняя практика убеждает меня, что в случае усыновления может быть только два варианта, два пути достижения гармоничных отношений ребенка с новой семьей.

Чаще всего услужливые информаторы знают, что ребенок приемный, но им неизвестно, живы ли его настоящие родители. Поэтому мой первый вариант — объяснить малышу, для которого родительские проблемы еще не очень важны, что его родители умерли, что у него не было дома, еды, что он был один и потому его взяли, чтобы он, как все дети, имел и маму и папу. Если через несколько лет кто-то и назовет его подкидышем, это не будет для него таким уж потрясением. Более того,



в одном известном мне случае мальчик с возмущением заявил услужливому информатору, что он никакой не подкидыш, просто его родные папа и мама умерли, а теперь у него новые родители, которые о нем заботятся и любят его. В таком варианте случайное вмешательство посторонних «доброжелателей» только укрепляет и улучшает отношения между усыновленным ребенком и его новыми родителями.

Второй вариант, несколько более сложный, возможен только в том случае, если заранее известно, когда примерно родится ребенок, от которого намерена отказаться его мать.

Женщина, собирающаяся усыновить этого ребенка, может симулировать беременность, подкладывая подушечку под эластичный пояс. Это можно сделать даже за несколько недель до предполагаемых родов, объяснив окружающим, что беременность тщательно скрывалась, так как не было уверенности, что она пройдет благополучно. Когда же ребенок уже появился на свет, будущая мать должна куда-нибудь уехать на несколько дней, а всем родственникам и знакомым следует сказать, что она находится в родильном доме. Забирать ребенка вместе с усыновившей его матерью надо с соблюдением всех обычных правил и церемоний, чтобы ни у кого не возникло никаких подозрений. До этого можно в кабинете врача или медицинской сестры ненадолго переодеться в халат и тапочки и показаться в таком виде ожидающим с ребенком на руках. Не было случая, чтобы кто-нибудь, кроме собственного мужа, посвященного, конечно, во все дела, усомнился в правдоподобности ситуации. Не следует забывать о правильном юридическом оформлении всех вопросов усыновления.

Часто случалось, что мои предложения об усыновлении ребенка женщинами, у которых не было ни малейших шансов забеременеть, тем не менее встречались в штыки. Они рассказывали мне известные им случаи, как невыносимы бывают усыновленные дети, как они не хотят учиться, воруют, доставляют массу других неприятностей усыновившим их родителям.

Несмотря на все предубеждения, я все же продолжала настаивать на усыновлении, поскольку, честно говоря, нет никаких гарантий, что при отсутствии правильного воспитания и собственные дети не будут лгать,



воровать и доставлять родителям столько же хлопот и трудностей, как и дети усыновленные. Лично я глубоко убеждена в том, что хорошо воспитанный ребенок не должен плохо себя вести. Тем более, отбирая детей для усыновления, мы всегда стремились к тому, чтобы они были от молодых женщин, чтобы их отцы были известны и среди них не было ни алкоголиков, ни людей, страдающих тяжелыми наследственными заболеваниями. В конце концов я приводила и такой аргумент: «Если вы не сможете справиться с ребенком, верните его нам, и мы его воспитаем». Ни одного случая отказа от приемного ребенка в моей практике не было. Более того, из разных источников до меня доходила информация, что и дети и родители ладят между собой и живут счастливо.

Говоря об усыновлении, мне хочется отметить явление весьма странное. Каждый врач-гинеколог, интересующийся вопросами лечения бесплодия, знает, что существуют пары, у которых не бывает детей, хотя каждый из супругов совершенно здоров. Если такой брак распадается, оба могут иметь детей в очередном браке. Почему это происходит? Никому не известно<sup>7</sup>.

Я знаю случай (женщине было сорок три года, а мужчине — пятьдесят один), когда через несколько месяцев после усыновления чужого ребенка она забеременела и родила собственного.

Опытные врачи знают, что страстное желание иметь ребенка может вызвать у женщины как бы внутреннюю блокаду, и чем больше ее стремление забеременеть, тем безнадежнее положение. Две вещи «разблокировывают» ситуацию: усыновление или появление в семье какого-нибудь малыша. Правда, порой помогает и полная смена круга интересов, равнозначная отказу от желания стать матерью. У меня была пациентка, которая после десяти лет безрезультатного лечения от бесплодия решила найти себе цель жизни, заняться чем-то полезным. Она поступила в институт и на втором курсе, когда начался самый сложный период учебы и ни о каких детях она не помышляла, забеременела и родила ребенка.

Я много раз наблюдала, как усыновление ребенка спасало распадающуюся семью. Особенно, если было достоверно известно, что только один из супругов страдает бесплодием. Конечно, желание иметь детей порождало



различные мысли, в том числе и мысль о смене партнера. Усыновление же ребенка, который, как правило, с первых шагов покоряет сердца обоих родителей, укрепляло и объединяло семью.

Усыновление влечет за собой много серьезных проблем. Например, в ситуации, о которой говорилось выше, когда бесплоден один из партнеров, может возникнуть желание, чтобы ребенок был родным, хотя бы для того, кто способен к деторождению. Если речь идет о женщине, то она (лучше всего с согласия мужа) может забеременеть от другого партнера и воспитывать своего собственного ребенка. Часто пациентки принимали такое решение втайне от мужа, пытаясь внушить ему, что это его ребенок. Такой подход к столь деликатному делу всегда очень рискован, так как все, что построено на обмане, чаще всего ведет к драматическим последствиям.

Бывает и другая ситуация, когда бесплодна женщина. Случается, что от ее мужа забеременеет другая женщина и после долгих уговоров с его стороны рождает ребенка и соглашается отдать его на усыновление. В таком случае существует большая опасность того, что эта женщина в дальнейшем может больше не иметь детей и захочет потребовать своего ребенка обратно. Здесь начинается подлинная трагедия для настоящей матери, приемных родителей, но прежде всего для самого ребенка, который становится объектом шантажа и торговли. Особенно если он усыновлен по обоюдному соглашению, без юридического отказа его матери. И если приемные родители со своей стороны тоже не оформили документы на усыновление, мать может требовать удовлетворения своих прав в судебном порядке и закон будет на ее стороне.

Предупреждаю: нельзя забывать, что, беря ребенка на воспитание, надо позаботиться о том, чтобы его родная мать оформила юридически свой отказ от него и потом не знала, где и у кого он находится. Если же одинокая молодая женщина, будучи в безвыходном положении, принимает решение втайне отдать ребенка, а приемные родители симулируют беременность и регистрируют его как собственного, в дальнейшем могут произойти непредвиденные юридические сложности, поскольку мать, отдавшая ребенка, после его исчезновения может быть обвинена в детоубийстве.



С другой стороны, если родная мать видит хотя бы изредка, как растет и развивается ее ребенок, воспринимающий ее как чужого человека, у нее может наступить внезапный взрыв материнских чувств, что может также привести к драматическим последствиям для всех. Поэтому лучше сделать так, чтобы, отказавшись от ребенка, женщина не знала, где он находится, и его не встречала.

БЕ  
МУ



идит хотя бы  
бенок, воспри-  
ее может на-  
вств, что мо-  
ледствиям для  
, отказавшись  
ходится, и его

# ***БЕСПЛОДИЕ МУЖЧИНЫ***



## Одежда

Мужское бесплодие, точно так же как и бесплодие женщины, тесно связано с вопросами общей гигиены жизни, а также сексуальными проблемами и, больше того, находится от них в прямой зависимости.

Я намереваюсь рассказать здесь о том, что обязаны на эту тему знать мужчины, хотя предупреждаю, что это не медицинские рецепты для лечения бесплодия, а принципы гигиены и основные сведения из области физиологии половых органов, потому что моя книга — не учебник медицины, а скорее сборник советов для супругов, который позволит им избежать многих неприятностей и заставит вовремя обратиться к врачу для выяснения причин несущественных на первый взгляд отклонений от нормы. Эти отклонения с течением времени способны лишить мужчину возможности сексуальной жизни, возможности иметь детей. Импотенция, так же как и бесплодие, может вызвать глубокие конфликты между супругами или даже разрушить самый благополучный союз.

Существуют, казалось бы, совсем незначительные вещи, которые влекут за собой далеко идущие последствия. Например, неправильная одежда, вызывающая перегревание яичек. О том, что неправильная одежда часто является причиной нарушения потенции и бесплодия даже у людей до тридцати лет, известно давно. Ко мне в консультацию часто обращались молодые люди с жалобами на то, что их сексуальная энергия и инициатива в этой области явно ослабевают, несмотря на то, что они ведут очень активный образ жизни, занимаются спортом и, казалось бы, находятся в самом расцвете всех своих жизненных возможностей.

Первый вопрос, который я обычно задаю пациенту, — это как он одевается, а точнее, какую нижнюю одежду носит повседневно. Оказывается, что не только молодые люди, но порой и лица зрелого возраста летом вместо



хлопчатобумажных трусов носят тесные эластичные плавки, а зимой в сильные морозы, стесняясь длинных кальсон, надевают шерстяные купальные плавки.

Природа создала человеческие органы так, чтобы они могли оптимальным образом выполнять свои функции. Не случайно и мужские яички находятся в мошонке, расположенной снизу от брюшной полости, снаружи, а не внутри тела. Температура тела здорового человека — около 37 градусов по Цельсию, яички же функционируют при температуре, которая на 2—3 градуса ниже.

Почему же природой так задумано?

Почему такой ценный орган, как орган деторождения, служащий для продолжения вида, находится в месте, где он может быть легко поврежден?

Конечно, неспроста. Сперматозоиды, вырабатываемые яичками и временно в них находящиеся, как бы хранятся в холодильнике. Они там дремлют в неподвижности, не расходуя понапрасну приводящую их в движение энергию, которая сосредоточена в их головках. Итак, охлаждение способствует неподвижности сперматозоидов, а продвинуться к женской яйцеклетке им помогают сократительные движения семявыводящих протоков, точно так же как женской яйцеклетке помогают похожие движения маточных труб.

И только в момент оргазма и выброса семени сперматозоиды попадают во влагалище, где температура достигает примерно 37 °С. При такой температуре сперматозоиды тут же пробуждаются от летаргического сна и начинают проявлять необычайную подвижность, что спасает им жизнь, поскольку выделения влагалища — кислотного характера, а кислота для мужской яйцеклетки губительна. Они устремляются в шейку матки, слизь которой щелочная. Запас энергии, содержащийся в головке сперматозоида, вполне достаточен, чтобы он мог быстро, как головастик, передвигаться, помогая себе энергичными движениями хвостовой части. Цель этого передвижения — во что бы то ни стало успеть добраться до женской яйцеклетки, которая в это время находится в яйцевом — маточной трубе. Расстояние от влагалища до трубы составляет примерно 23 сантиметра, что для сперматозоида длиной 50—60 микрон представляет долгий путь, который он преодолевает за тридцать минут.

Если создадутся неблагоприятные условия, при которых сперматозоид проснется чуть раньше и начнет со-



вершать свое путешествие уже в яичках или семявыводящих протоках, возникает ситуация, подобная той, что бывает у человека, который, вместо того чтобы ехать в лифте, поднимается на шестнадцатый этаж пешком: когда он достигает цели, силы его оказываются на исходе.

Эти рассуждения об образе жизни сперматозоидов я привела для того, чтобы объяснить, как вредны тесные эластичные или шерстяные плавки, которые прижимают яички к нижней части живота и тем самым изменяют их температуру. В перегретых яичках сперматозоиды пробуждаются раньше времени и начинают двигаться; в то время как им надлежит спокойно лежать и ждать своего часа, они растрачивают весь свой запас энергии движения, а попав во влагалище, уже остаются неподвижными. Это тоже может стать причиной бесплодия. Вывод отсюда следует простой: нижнее белье должно быть свободным, просторным, чтобы яички охлаждались в свисающей свободно мошонке. Надо подчеркнуть, что не только трусы, но и воздухо непроницаемые джинсы, настолько тесные, что буквально трещат по швам, дают тот же эффект и те же результаты.

### Морфологические нарушения

Профилактику мужского бесплодия следует начинать уже с детских лет, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, будущие сексуальные возможности, будущая потенция.

Довольно часто встречаются дети и подростки, у которых яички не опускаются вовремя в мошонку, где им обеспечены все условия, необходимые для нормального развития, чтобы в нужное время начать продуцирование сперматозоидов.

В своей практике я часто встречала детей с пустыми мошонками или мошонки с одним яичком.

Яички развиваются в брюшной полости, откуда на третьем месяце жизни начинают постепенно опускаться. Опускаются они через паховый канал, в котором проходят связки, поддерживающие яички в нужном положении. Опускание яичек в мошонку в большой степени зависит от этих связок. Если они слишком коротки и не могут как следует растягиваться, то яички, вместо того чтобы с их



помощью опуститься, остаются в паховых каналах. При отсутствии яичек в мошонке или только их временном опускании туда, например во время купания в теплой ванне, и обратном возвращении в паховые каналы необходима консультация с врачом-андрологом, а если это не представляется возможным, с урологом или хирургом. Специалисты должны решить, требуется ли в данном случае лечение.

Если яички периодически все же опускаются в мошонку, врачи чаще всего рекомендуют отложить хирургическое вмешательство до девяти-десяти лет, так как в период полового созревания опускание может произойти самопроизвольно.

Если же яички сами не опускаются или опускается только одно из них, проведение курса лечения обязательно.

Яички, если они остаются в паховом канале, постоянно перегреваются, принимая температуру тела, и это мешает их правильному развитию, а следовательно, уменьшает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Но, что опаснее всего, через десять—двенадцать лет постоянный перегрев может привести к перерождению клеток и развитию злокачественной опухоли, к которой чрезвычайно склонна эмбриональная ткань, то есть такая ткань, которая принимает участие в размножении и родах. Итак, вопрос опускания яичек в мошонку должен быть обязательно решен к десяти—двенадцати годам жизни мальчика, то есть к периоду его созревания.

Подводя итог вышесказанного, следует подчеркнуть, что как взрослым мужчинам, так и подросткам и детям необходимо тщательно следить за тем, чтобы их трусы, брюки, пижамы и т. д. были достаточно свободными, чтобы мужские половые органы не прижимались к нижней части живота, а свисали свободно, потому что, как я уже говорила, перегрев яичек, особенно в молодости, затрудняет их нормальное развитие и оказывает неблагоприятное влияние на те функции, для которых они предназначены.

Родители должны научить детей избегать различного рода травмирования яичек. Это имеет очень большое значение. В особенности надо соблюдать осторожность при занятиях спортом, в частности футболом. Удар, нанесенный ногой в область половых органов, неудачное падение или попадание мяча в промежность могут вызвать не толь-



ко тяжелый шок или потерю сознания, но и кровотечения или кровоизлияния, которые по мере заживления образуют спайки, затрудняющие передвижение сперматозоидов в семявыводящих протоках или делающие их полностью непроходимыми. Но опасным может оказаться не только удар ногой или мячом. Бывает, что травмирование происходит и при занятиях баскетболом, волейболом, теннисом или даже пинг-понгом, где требуются резкие повороты туловища, прыжки и т. д. И хотя все это случается довольно редко, надо предупредить мальчиков, чтобы они вовремя поставили в известность о происшедшем родителей и посетили врача-уролога.

Как я уже говорила, яички опускаются в мошонку на связках, параллельно с которыми располагаются семявыводящие протоки и кровеносные сосуды, питающие яички.

В результате резкого движения или других случайностей может произойти перекрут, похожий по симптоматике на заворот кишок, хотя и не столь опасный для жизни. Перекрут сопровождают острые боли яичка, его опухание, покраснение, повышение температуры. Поскольку перекрут зажимает кровеносные сосуды, боли и отечность быстро нарастают. Если немедленно не обратиться к хирургу или урологу, которые с помощью небольшой операции устранят перекрут и приведут все в нормальное положение, с течением времени может произойти даже отмирание обескровленного яичка.

Понятно, что немедленная помощь в случае перекрута яичка предотвращает такие тяжелые последствия, как непроходимость семявыводящих протоков, гормональные нарушения, продуцирование яичками сперматозоидов. Заворот яичка может произойти у детей, если яички у них подвижные, и у взрослых со слишком длинной мошонкой.

Но вернемся еще к вопросу о травмах. Травма может быть нанесена не только в область мошонки, но и полового члена и привести к повреждению проходящих в нем кровеносных сосудов. При заживлении разорванных сосудов образуются рубцы, которые закрывают просветы вен, что вызывает их укорачивание. Наблюдается также уплотнение ушибленного места. Во время эрекции, когда остальные кровеносные сосуды наполняются кровью, на месте рубца происходит искривление члена. Если это искривление значительно, оно

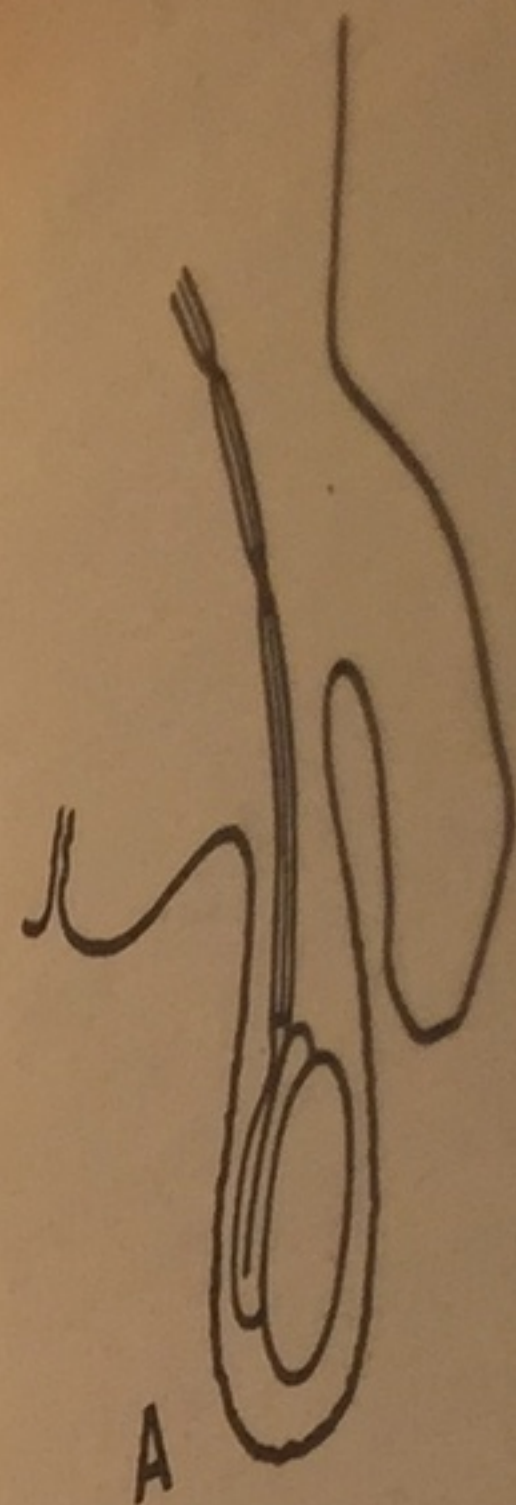


Рис. 17. Схема яичек и семявыводящих путей (можно исправить хирургически)

может затруднить или его введение во влагалище. Если пытаются лечить хирургически, очень сложно и ненадежно. Дело с губчатой тканью мочеиспускания шва может снова уйти в другую сторону. Неоднократно обращались к хирургам с искривлениями. Я пыталась исправить хирургическим путем. А им посоветовали использовать вибролизатором (у которого дано в инструкции). Этот уплотнитель в начале эрекции, не полностью открывая головку.

Еще одним врожденным заболеванием, затрудняющим акт и те панические моменты, является фимоз. Это состояние, когда головка полового члена не может выйти из крайней плоти. Разрушается как бы закрывается на конце, через крайнюю плоть, при попытке вынуть головку члена, и на протяжении жизни мальчик



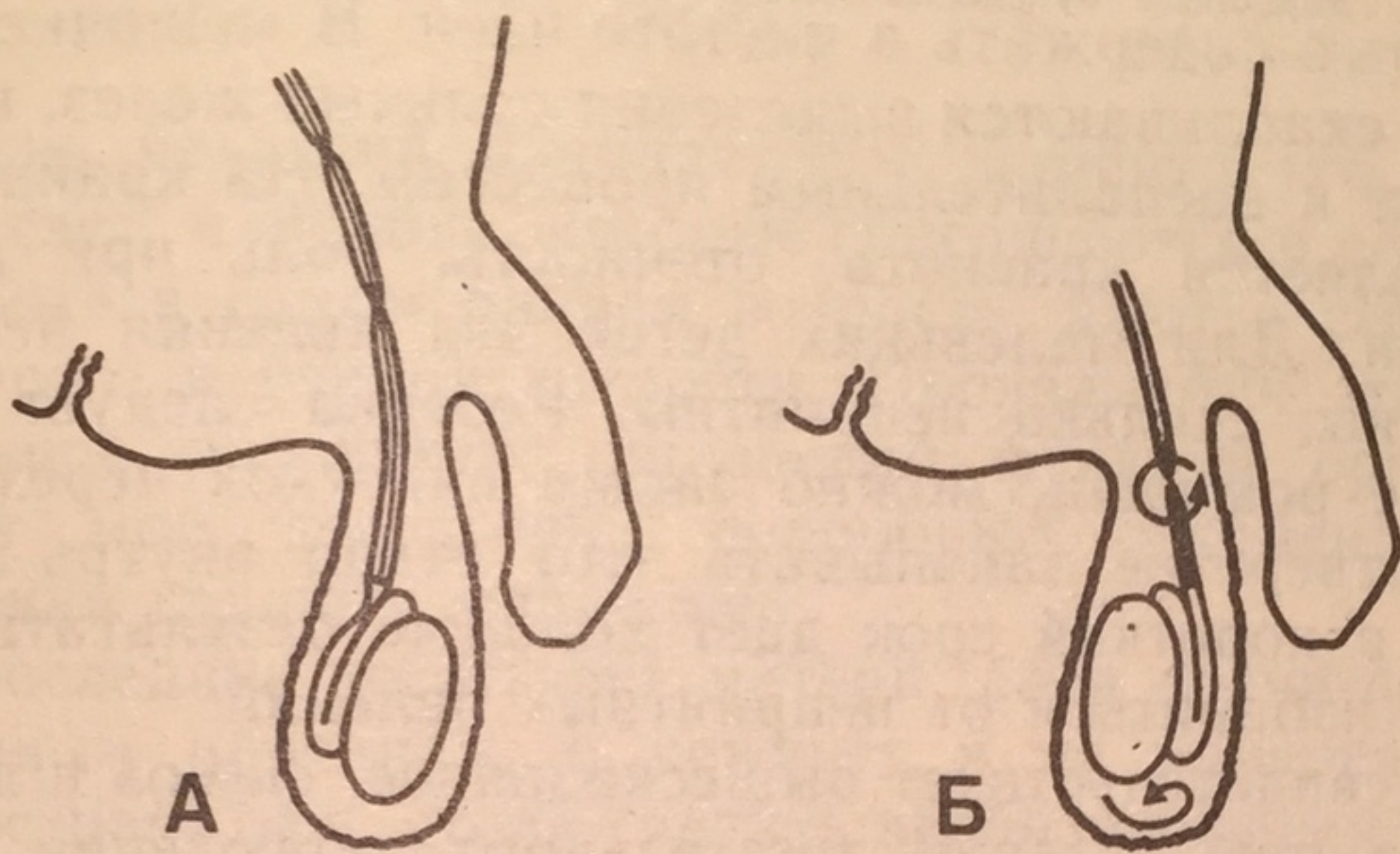


Рис. 17. Схема яичек и семявыводящих путей. А — спайки, закрывающие семявыводящие пути. Б — перекрут семявыводящих путей (можно исправить хирургическим путем).

может затруднить или сделать вообще невозможным его введение во влагалище. Такое искривление урологи пытаются лечить хирургическим путем, однако это очень сложно и ненадежно, поскольку приходится иметь дело с губчатой тканью, что после заживления и рубцевания шва может снова привести к искривлению, но уже в другую сторону. Посетители моей консультации неоднократно обращались ко мне по поводу подобных искривлений. Я пыталась помочь им другим, не хирургическим, путем. А именно предлагала воспользоваться вирилизатором (уплотнителем), подробное описание которого дано в главе «Полоса тени в жизни мужчины». Этот уплотнитель, надеваемый на половой член в начале эрекции, не позволяет ему изгибаться и, полностью открывая головку, обеспечивает нормальное сношение.

Еще одним врожденным дефектом, который может затруднять акт и тем самым тоже быть причиной бесплодия, является фимоз. Еще в раннем детстве при купании ребенка надо обратить внимание: отодвигается ли с головки полового члена крайняя плоть или она образует как бы закрытый мешочек с маленьким отверстием на конце, через которое выходит моча. Такое состояние крайней плоти, при котором нельзя до конца обнажить головку члена, и называется фимозом. Уже в первые годы жизни мальчика фимоз может привести к воспали-



тельным заболеваниями, возникающим в связи с невозможностью содержать в чистоте член. В мешочке вокруг головки скапливаются выделения сальных желез, которые приводят к воспалительным процессам. На крайней плоти появляется краснота, отечность, боль при мочеиспускании. Для маленьких детей эти явления не столько опасны, сколько неприятны. Ребенка следует купать в отваре ромашки, можно также пипеткой через имеющееся отверстие закапывать этот отвар внутрь мешочка, что в короткий срок дает хорошие результаты и позволяет избавиться от неприятных явлений.

Как свидетельствует вышесказанное, фимоз в детском возрасте требует лишь тщательного соблюдения правил гигиены, медицинское же вмешательство, если воспалительные процессы возникают не слишком часто, не требуется.

Как правило, в период созревания подростка крайняя плоть разрастается, отверстие расширяется и фимоз постепенно исчезает. Этому способствуют учащающаяся эрекция и регулярные попытки сдвинуть плоть во время мытья или других гигиенических процедур. Если же крайняя плоть так и не позволяет до конца обнажить головку члена, после окончания периода полового созревания следует обратиться к урологу, который надсечет мешочек у основания головки — популярно это называется «сделать обрезание», и все станет на свои места. Фимоз не является болезнью. Причиной фимоза может быть как слишком суженное отверстие крайней плоти, так и укороченная мышца, придерживающая складки крайней плоти и не дающая ей сдвигаться. Если отверстие может со временем расшириться, то мышца сама по себе удлиниться не может.

Как-то, помню, ко мне обратился испуганный и изумленный пациент, у которого в первую брачную ночь во время полового акта начались сильные боли и довольно обильное кровотечение, в то время как у его жены (а оба они были девственниками) ничего подобного не было. Успокоился он только после того, как я объяснила ему причины происшедшего и порекомендовала срочно обратиться к урологу для того, чтобы сделать эту простейшую операцию, так как в противном случае такие явления могут повторяться при каждом сношении.

Вот и все, что мне хотелось сказать о так называемой механической профилактике бесплодия.

Отравление  
Жизнь человека начи  
тания на свет, и ошибки, ко  
чаще всего в самом ранн  
ки в виде различных  
Отсюда мои достаточ  
кормлении грудных мла  
В последние десять  
по разным причинам,  
распространяться, стал  
ливать ребенка грудью  
производство различн  
зированных прикормо  
далось шумной рекла  
искусственное кормле  
сохранит прекрасный  
ваясь на собственных  
пациентками, в этом  
моды на искусстве  
не имею в виду жен  
молока — является  
минами и микроэле  
Каждая выпуска  
смесь обязательно  
нов. Это относится  
смесям. Матери оч  
советом, как корми  
ми считают нужн  
чем больше вита  
они для ребенка.  
заграничным кор  
мнение, что «у ни  
В результате  
слишком много в  
и микроэлемент  
анизм их получ  
ным нарушения  
слишком слабы  
ных суставов, с  
чрезмерное отл  
ной. Маленьки



## Отравление окружающей среды

Жизнь человека начинается с момента его появления на свет, и ошибки, которые совершаются в его воспитании уже в самом раннем возрасте, дают о себе знать чаще всего в период зрелости. Проявляются эти ошибки в виде различных нарушений функций организма. Отсюда мои достаточно подробные рекомендации о кормлении грудных младенцев.

В последние десять лет матери, да и врачи-педиатры по разным причинам, о которых я не намерена здесь распространяться, стали считать необязательным вскармливать ребенка грудью. Бурно развивавшееся на Западе производство различных молочных смесей и витаминизированных прикормов для грудных детей сопровождалось шумной рекламой, убеждавшей женщин, будто искусственное кормление обеспечит им беспечную жизнь, сохранит прекрасный бюст и т. д., хотя я лично, основываясь на собственных наблюдениях за многочисленными пациентками, в этом совсем не убеждена. Результатом моды на искусственное вскармливание — я, конечно, не имею в виду женщин, у которых нет своего грудного молока — является перенасыщение организма витаминами и микроэлементами.

Каждая выпускаемая промышленностью питательная смесь обязательно содержит целый комплекс витаминов. Это относится и к польским молочным и овощным смесям. Матери очень редко обращаются к врачам за советом, как кормить ребенка. Они дают ему все, что сами считают нужным, причем большинству кажется, что чем больше витаминов содержат смеси, тем полезнее они для ребенка. Особенное же предпочтение отдается заграничным коробкам и банкам, поскольку существует мнение, что «у них» — лучше.

В результате такого кормления ребенок получает слишком много витаминов, а, как известно, и витамины, и микроэлементы являются стимуляторами и, если организм их получает в избытке, это ведет к гормональным нарушениям, вызывающим чрезмерный рост при слишком слабых костях, откуда — вывихи тазобедренных суставов, сколиоз, или повреждение позвоночника, чрезмерное отложение жировой ткани в ущерб мышечной. Маленький ребенок не должен быть перекормлен-



ным, рыхлым. Лучше, если он выглядит худощавым, но вес его находится в границах нормы. Это свидетельствует о правильном развитии мышц и костей.

После почти десятилетней эйфории по поводу искусственного кормления, а также лечения самых пустяковых заболеваний — простуды или катара верхних дыхательных путей — сульфаниламидами или антибиотиками, наступило внезапное увеличение заболеваемости детей, потеря сопротивляемости организма к инфекциям, склероз сосудов, проявляющийся чуть ли не в грудном возрасте.

Сейчас наступил поворот на сто восемьдесят градусов, то есть возвращение к кормлению грудью как минимум до шести месяцев.

Выяснилось, что отсутствие материнского молока в первые месяцы жизни приводит не только к вышеперечисленным болезням, но и к невиданному до настоящего времени распространению аллергических заболеваний, вызываемых избыточным поступлением в организм грудного ребенка элементов внешней среды.

Со времен наших бабушек и прабабушек был известен полезный принцип: если уж случилось так, что ребенка невозможно вскармливать материнским молоком, ему следует давать молоко исключительно от одной коровы. Безусловно, в этом заложен глубокий смысл, поскольку тем самым детский организм защищен от попадания в него большого числа разнородных белковых веществ, вызывающих аллергические заболевания. И здесь, как и во многих других народных традициях, безошибочно срабатывал инстинкт сохранения вида.

Не только в грудном возрасте, но и в последующие годы жизни ребенка необходимо обращать серьезное внимание на то, чем и как мы его кормим. Что же в наибольшей степени способствует загрязнению окружающей среды? Свинец, содержащийся в выхлопных газах, кадмий, сера и другие вредные элементы, попадающие в атмосферу в результате деятельности металлургических, химических комбинатов и других производств. Особый вред организму причиняют соединения азота, пестициды и гербициды, содержащиеся в искусственных удобрениях и средствах защиты растений от сельскохозяйственных вредителей.

К сожалению, мы можем лишь в очень небольшой степени избежать отравляющего воздействия на орга-



низм окружающей среды. И все же о некоторых моментах надо помнить и знать. Доцент Э. Мархвинская (г. Катовице) в своей обширной работе «Отравление окружающей среды свинцом и кадмием в аспекте здоровья человека» указывает, что отравление организма вредными элементами примерно на 20 процентов происходит воздушным путем. Остальные же 80 процентов отравляющих веществ человек получает вместе с пищей. Чем же мы отравляемся в наибольшей степени? Прежде всего — овощами, молоком, сыром и другими основными продуктами питания. Во всем мире уже известно негативное влияние получаемых ребенком в первые месяцы жизни овощных соков, овощных супов, а также блюд, приготовленных на коровьем молоке. Что можно сделать своими силами, чтобы уменьшить отравление организма?

Например, тщательное мытье, вымачивание и очистка большинства овощей устраняет лишь болезнетворные бактерии, находящиеся на их поверхности, а в плане химической защиты ничего не дает. Но следует знать, что, скажем, в свекле наибольшее число отравляющих веществ содержится в поверхностном слое и его надо срезать на один-полтора сантиметра (поэтому покупать лучше свеклу большого размера). Морковь, петрушку, сельдерей очистить от вредных химических веществ невозможно, потому что наибольшее количество свинца, а также других вредных веществ откладывается в волокнах этих растений. Лучше всего выжать из них сок. В нем отравляющих элементов в шесть раз меньше. Капусту и салат надо тщательно промывать и очищать от верхнего слоя листьев, поскольку именно на них в основном скапливаются токсические вещества<sup>8</sup>.

Фрукты, по сравнению с овощами, отравлены меньше почти в десять раз, поскольку сок на своем пути от корней к ветвям в значительной степени отфильтровывается. А те вредные вещества, которые попадают на поверхность плода из воздуха, могут быть смыты или очищены.

Автор названной работы подчеркивает большую токсичность картофеля и других овощей, выращиваемых на садово-огородных участках вблизи металлургических заводов и шахт Силезии. Они особенно подвержены воздействию химических примесей, пыли и



земли, поэтому вредны не только для детей, но и для взрослых.

В детских садах и яслях проводились следующие опыты: после того как дети возвращались с прогулки, где они играли в песке или на траве, им мыли руки и потом брали на исследование эту воду. В ней находилось огромное количество свинца и кадмия. Отсюда вывод: необходимо очень тщательно мыть руки перед едой. Особенно это надо делать в промышленных районах и больших городах. Мытье устраняет множество токсичных элементов, которые могут попасть в организм ребенка, берущего пищу грязными руками или просто сосущего палец.

У взрослых людей загрязнение окружающей среды также вызывает многочисленные нарушения в организме. Одно из них — потеря подвижности и гибель сперматозоидов у мужчин, что ведет к бесплодию.

Во время работы над своей докторской диссертацией я обследовала триста бесплодных супружеских пар. Было проанализировано влияние гормональных факторов не только на бесплодие женщины, но и мужчины, а именно, на количество его сперматозоидов. Стопроцентно бесплодных мужчин, то есть таких, у которых в семенной жидкости вообще нет сперматозоидов, относительно немного, всего несколько процентов. Однако снижение способности к деторождению или, что еще хуже, выкидыши поврежденных зародышей или рождение неполноценных детей — все эти явления, тесно связанные с патологией сперматозоидов, их пониженной жизнеспособностью, выявились у 60 процентов обследованных пар.

Загрязнение окружающей среды значительно сильнее влияет на сперматозоиды, чем на яйцеклетки. Происходит это оттого, что в яичниках девочки уже с момента рождения имеются готовые яйцеклетки, в то время как сперматогенез, то есть развитие определенного числа сперматозоидов, содержащихся в одном выбросе семени, длится около двух недель. Потому они больше подвержены токсическому воздействию окружающей среды. Следует помнить о том, что, если женщина не может доносить плод и у нее происходит выкидыш за выкидышем или рождаются недоношенные дети, не способные к жизни, есть большое подозрение, что причина кроется в некачественном семени мужа.

В связи с этим не  
у гинеколога, не  
в лечении муж. П  
ния причины, о к  
переменив место р  
здоровые, полно  
ше время в одина  
нам, и к женщина  
Говоря о сниж  
грязнением окруж  
нием проблему де  
трудно себе пред  
ство без применен  
химикатов. Трудно  
хоть немного боле  
физиологии и эко  
легко поняли, что  
химикалии, следо  
изучение растений  
что составляет е  
стало бы возмож  
ганизмов, взаимн  
друга поедающих  
решить свои проб  
терями для самой  
И без опаснейши  
виться от вредите  
Но это рассу  
человек здесь мал  
тщательно избега  
бежать и где это  
ности и осторожно

Первое правило  
рения или другие  
маски и защитно  
может даже выз  
одежда в очень  
отравление орган  
Второе правило:  
рекомендации, к  
Нередко мы расх  
следует, отравляя  
данное вещество  
обязательно разв



В связи с этим недостаточно лишь женщине лечиться у гинеколога, необходимо проверить, не нуждается ли в лечении муж. После правильного лечения и устранения причины, о которой говорилось выше,— например, переменив место работы,— часто у супругов рождаются здоровые, полноценные дети. Лечение бесплодия в наше время в одинаковой степени относится и к мужчинам, и к женщинам.

Говоря о снижении деторождаемости в связи с загрязнением окружающей среды, нельзя обойти молчанием проблему деревни и здоровья ее жителей. Сейчас трудно себе представить современное сельское хозяйство без применения искусственных удобрений или ядохимикатов. Трудно представить... Но если бы мы были хоть немного более просвещенными в области биологии, физиологии и экологии среды, в которой живем, мы бы легко поняли, что гигантские суммы, расходуемые на химикалии, следовало бы направить на экологическое изучение растений, насекомых, млекопитающих, на все, что составляет естественную среду обитания. Тогда стало бы возможным, добившись равновесия среди организмов, взаимно уничтожающих друг друга и друг друга поедающих, значительно эффективнее и быстрее решить свои проблемы, и уж, конечно, с меньшими потерями для самой этой среды и для нашего здоровья. И без опаснейших ядов можно бы найти способ избавиться от вредителей садов и огородов!

Но это рассуждения глобальные, отдельно взятый человек здесь мало что может сделать. И все же надо тщательно избегать отравлений там, где их можно избежать и где это зависит от нашей предусмотрительности и осторожности.

Первое правило: ни в коем случае не распылять удобрения или другие вредные для здоровья вещества без маски и защитной одежды. Я знаю, что это неудобно, может даже вызвать насмешки соседей, но защитная одежда в очень значительной степени предотвращает отравление организма сельскохозяйственного рабочего. Второе правило: следует очень внимательно изучать рекомендации, касающиеся применения химикалиев. Нередко мы расходуем их в десятки раз больше, чем следует, отравляя и себя и других. Если указано, что данное вещество следует разводить в воде, значит, надо обязательно развести его в воде, а не распылять в виде



порошка, иначе будет нанесен огромный вред людям и животным. Причем ни в коем случае нельзя превышать рекомендуемую концентрацию раствора.

Как-то раз, возвращаясь домой из пригорода, я увидела следующую картину: женщина, насыпав в фартук розовый порошок, набирала его рукой и обильно сыпала картофельные гряды. Этот необычайно токсичный препарат предназначен для уничтожения гусениц на картофеле и капусте. Его можно употреблять только в качестве раствора определенной концентрации.

Я остановилась и прочитала женщине целую лекцию о том, как надо готовить раствор для обработки растений ядохимикатами, однако по ее реакции не было заметно, что она воспринимает мое вмешательство доброжелательно. Тогда я сказала, что картофель, который она выращивает таким способом, это уже не продукт, а настоящая отравка, на что женщина, пожав плечами, ответила: «Но ведь я сама не собираюсь его есть!» Ей и в голову не пришло, что по ее вине будут страдать ни в чем не повинные будущие покупатели этого картофеля, да, кроме того, и сама она отравляет свой организм, зачерпывая голый рукой порошок и вдыхая ядовитую пыль.

В мою варшавскую консультацию как-то обратилась за помощью супружеская пара из сельской местности. У жены произошло подряд два выкидыша, а затем она родила одного за другим двух дебильных детей, один из которых дожил до полугода, другой — до полутора лет. У мужа было хорошо налаженное, полностью механизированное ультрасовременное хозяйство, и, конечно, мысль о том, что у него нет наследников и нечего рассчитывать на помощников, не давала ему покоя.

Я начала проверять здоровье жены, а мужа направила на анализ семени. И что же оказалось? Сперматозоиды были или почти полностью уничтожены, или недоразвиты (дегенерированы), причем их было так мало, что удивительно, как вообще могли происходить беременности. После консультации с врачом-андрологом стало понятно, что крестьянин, применяя в своем хозяйстве большое количество искусственных удобрений и ядохимикатов, никогда не пользовался ни защитной одеждой, ни маской. Выкидыши и ненормальные дети были результатом безграмотного отношения к собственному

здоровью. Врач  
комендовал в т  
прикасаться ни  
четыре года у  
здоровых детей  
вивались они с  
наглядно демо  
правильного пр  
хозяйстве.  
Забываясь о  
же о здоровье  
изводимую в из  
помнить, что  
ров, коз, гусе  
ров от шоссе  
для животных  
предосторожно  
ем отравленн  
дукты.  
Применени  
ных удобрени  
проникновени  
пластов, кото  
Случается, ч  
почву удобр  
ним слоем зе  
и воду, и все  
Отравлен  
дарственная,  
это проблем  
дей. И этого  
из колодцев  
тарно-эпиде  
какие элеме  
ся. Необходи  
хозяйствах  
и хотя бы  
ду надо по  
что ее каче  
Вода, п  
жет быть  
установлен  
ленная во  
животным



здоровью. Врач прописал мужчине лекарства и порекомендовал в течение трех-четырех лет вообще не прикасаться ни с какими химикалиями. В первые же четыре года у этой супружеской пары родилось трое здоровых детей — два мальчика и одна девочка. Развивались они совершенно нормально. Этот пример очень наглядно демонстрирует страшные последствия неправильного применения химических средств в сельском хозяйстве.

Заботясь о здоровье своей собственной семьи, а также о здоровье людей, которые будут потреблять производимую в их хозяйстве продукцию, крестьяне должны помнить, что нельзя пасти домашних животных — коров, коз, гусей, уток ближе тридцати-пятидесяти метров от шоссейных дорог, нельзя также косить траву для животных вокруг этих дорог. Несоблюдение этой предосторожности приводит к тому, что мы потребляем отравленное мясо, молоко, масло и другие продукты.

Применение в избыточных количествах искусственных удобрений и ядохимикатов может привести к их проникновению в глубь почвы и отравлению водных пластов, которые обеспечивают деревенские колодцы. Случается, что обильные дожди в период внесения в почву удобрений сносят эти удобрения вместе с верхним слоем земли в реки или другие водоемы, отравляя и воду, и все живое в ней.

Отравление рек и озер — эта проблема общегосударственная, но отравление собственного колодца — это проблема частная, зависящая от конкретных людей. И этого нельзя допустить. Время от времени воду из колодцев нужно отдавать на исследование в санитарно-эпидемиологическую станцию для выяснения, какие элементы и в каких количествах в ней находятся. Необходимо и в своем собственном хозяйстве, и в хозяйствах соседей уменьшить дозу азотных удобрений и хотя бы частично перейти на навоз. После этого воду надо повторно сдать на анализ, чтобы убедиться, что ее качество улучшилось.

Вода, подаваемая из колодца в дом по трубам, может быть очищена с помощью специальных фильтров, установленных на кране. Следует помнить, что отравленная вода вредна не только людям, но и домашним животным, птице, что она влияет на их размножение



и в конечном итоге дает нам отравленные молоко, мясо и продукты их переработки.

Следующим фактором, отрицательно влияющим на плодovitость мужчины, является работа в условиях чрезмерно высоких температур. Сперматозоиды, пребывающие в яичках как бы в летаргическом сне, при температуре более низкой, чем температура тела, тем самым экономят то небольшое количество энергии движения, которая аккумулирована в их головках. Они пробуждаются и начинают свое движение по направлению к яйцеклетке, только попав во влагалище, где температура не ниже тридцати семи градусов. Как я уже говорила выше, у мужчины, работающего в высокотемпературном режиме, например, у разлищика стали, пекаря, водителя мощных грузовых машин, двигатели которых сильно подогревают кабину, и т. д., сперматозоиды пробуждаются и начинают продвигаться, расходуя собственную энергию. Такая чрезмерная активность сперматозоидов не доводит до добра, потому что они исчерпывают весь заложенный в них запас двигательной энергии. Когда же приходит пора начать собственное движение, они оказываются обессиленными и неподвижными.

Явления, когда результаты исследования показывают отсутствие в семенной жидкости подвижных сперматозоидов, называется некроспермией.

Когда бесплодие связано только с перегревом яичек, от этой псевдоболести можно легко избавиться. Достаточно несколько недель избегать перегревания, и сперматозоиды снова погружаются в свой физиологический сон. Таким образом, плодovitость мужчин, которые страдают некроспермией от перегревания, может быть быстро восстановлена.

### Половое воздержание

Эта тема вызывает множество дискуссий. Дискутируют по поводу того, вредно или полезно воздержание, может ли оно влиять на угасание полового инстинкта, а в связи с этим — на уровень интимных отношений, на преждевременный или несвоевременный выброс се-



мени или — особенно в более позднем возрасте — на нарушение эрекции. Но до настоящего момента я ни разу не встретила с утверждением, будто воздержание плохо сказывается на гормональной деятельности яичек и снижает плодovitость.

## Органические и врожденные болезни

Надо знать, что одной из причин мужского бесплодия является длительное сдавление семявыводящих протоков и яичек расширенными венами семенного каната или грыжей мошонки.

Расширение вен семенного каната наблюдается преимущественно у мужчин, которые вообще склонны к подобным заболеваниям, скажем, к образованию геморроидальных узлов или тромбофлебита голени. Поражаются, как правило, сосуды, несущие кровь из половых органов. Чаще всего местом образования расширения вен является область семявыводящих протоков и яичек, сдавливание которых затрудняет доступ к ним крови. По мере увеличения объема вены она все сильнее сдавливает семявыводящий проток или вообще уничтожает в нем просвет. Расширение вен семенного канатика требует немедленной операции, в противном случае постоянное его сдавливание может привести к спайкам, которые невероятно трудно устранить, чтобы вернуть семявыводящему протоку проходимость.

Точно так же и грыжа, спускаясь из брюшной полости через паховый канал в мошонку, может в значительной степени увеличить ее объем и своей тяжестью до такой степени оттянуть ее, что она приобретает совершенно необычные размеры. Мужчины стесняются таких деформаций и начинают избегать не только женщин, но, что очень печально, и врачей. Если не обращать внимания на мошоночную грыжу, можно довести дело до бесплодия, я уж не говорю о том, насколько затрудняет она сексуальную жизнь — как с точки зрения технической, так и эстетической. Мошоночная грыжа также требует по возможности срочной операции — не слишком сложной, после которой все быстро возвращается в нормальное состояние.



Существует, конечно, и немало врожденных генетических половых аномалий, таких, например, как синдром Клайнфелтера\*, который дает не только бесплодие, но и полную импотенцию. Помню, как-то в консультацию приехала из деревни целая крестьянская семья — мать, сын, его жена и теща. В кабинете началось настоящее сражение. Старшие женщины бросали друг другу упреки в том, что молодой человек не живет со своей женой. Мать защищала его, говоря, что он измучен чрезмерной работой, теща же доказывала, что он бездельник и лентяй, а потому и прячется на сеновалах, избегая супружеского ложа.

Надо сказать, что выглядел парень здоровяком, но выражение его лица было слишком детским, испуганным и беззащитным. Жена не принимала участия в скандале, а лишь кивала головой, поддакивая своей матери: что же это в конце концов за муж?

Когда возбуждение немного утихло и появилась возможность побеседовать, я выяснила, что молодой человек с момента женитьбы ни разу не был близок со своей женой. Конечно, и жена и ее мать чувствовали себя обманутыми и твердили, что им нарочно подсунули такого мужа и зятя. Но, как выяснилось в ходе подробного разговора и консультации с андрологом, парень страдал синдромом Клайнфелтера и попросту был не способен к брачной жизни.

Следует знать, что встречаются и такие случаи, и не всегда мужчина виноват в том, что воздерживается от интимных отношений с женщиной. Совершенно ясно, что, если молодой супруг настойчиво избегает сексуальных отношений, за этим что-то кроется, и необходимо обратиться за консультацией к врачу — андрологу или урологу, чтобы выяснить, в чем дело.

Гормональными нарушениями и врожденными половыми дефектами занимается наука, называемая эндокринологией<sup>9</sup>, в задачи которой входит изучение, распознавание и, по возможности, лечение таких случаев,

\* Синдром Клайнфелтера может быть врожденным или приобретенным. Характеризуется мелкими яичками, не продуцирующими сперматозоиды, увеличением груди, бесплодием, снижением полового влечения или полной импотенцией.



хотя, надо признаться, врожденные дефекты очень плохо поддаются лечению и не всегда оно дает положительный эффект. Однако человек должен заранее знать о своих врожденных сексуальных возможностях, о способности к воспроизведению потомства, чтобы уметь правильно спланировать будущую жизнь. Я говорю об этих вопросах лишь походя, поскольку, как здесь уже неоднократно подчеркивалось, книга касается в основном проблем здоровых людей.

Следующая, причем довольно распространенная причина мужского бесплодия — гонорея. Это венерическое заболевание, которое может быть эффективно излечимо, если только лечение проведено в начальной стадии. Лишь в этом случае можно предотвратить непроходимость семявыводящих протоков, что является частым осложнением этой болезни. Если болезнь запущена, семявыводящие протоки зарастают, и наступает бесплодие. Добиться просветов в непроходимых семявыводящих протоках хирургическим путем практически невозможно.

В последние годы венерические болезни стали довольно распространенным явлением среди молодежи школьного возраста и студентов. К сожалению, часто они протекают нетипично, поскольку применяемые широко на практике — главным образом при простудных заболеваниях — сульфаниламиды и антибиотики искажают картину течения гонореи, и можно просто-напросто в начальной стадии ее не заметить. Прежде всего гонорея поражает мочеиспускательный канал и мочевой пузырь. Если лечение начать именно в этом периоде, можно избежать дегенераций в яичках и семявыводящих протоках. С момента, когда воспалительный процесс перейдет на семявыводящие протоки и яички (температура, боль, покраснение и опухание яичек), даже правильное лечение часто не дает никакой гарантии, что болезнь пройдет без последствий и у мужчины сохранится способность к деторождению.

Первыми признаками гонореи являются: жжение при мочеиспускании, покраснение входа в мочеиспускательный канал и выделение из него капель мутной гнойной жидкости. При появлении хотя бы одного из этих признаков следует немедленно обратиться в кожно-венерологический диспансер и начать соответствующее



лечение. Лечение в подобных учреждениях — бесплатное, врачи обязаны сохранять всю информацию о больном в тайне. Конечно, бывают и ложные тревоги, поскольку воспаленное состояние мочеиспускательного канала может быть вызвано трихомонадой или грибковыми бактериями. Достаточно всего одного посещения врача-венеролога, чтобы удостовериться, какая это инфекция — гонорея или что-то менее опасное.

Чтобы избежать неожиданных казусов, подобных тому, что произошел в крестьянской семье, стоило бы перед вступлением в брак определить группу крови, резус-фактор, а также исследовать сперму будущего супруга. Такое исследование сразу же поможет составить определенное представление о плодovitости или наличии каких-либо половых нарушений у кандидата в мужа. Конечно, установление факта наличия дегенерированного или мертвого семени еще не является окончательным приговором для супругов: в большинстве случаев своевременное и правильно проведенное лечение дает шансы на полное выздоровление. Исследование же поможет врачам избавить мужчину от бесплодия и усилить его потенцию.

Помимо причин бесплодия, о которых я говорила выше, стоило бы упомянуть еще и о том, что нельзя называть ни заболеванием, ни пороками развития, поскольку это относится скорее к образу жизни, к периоду снижения сопротивляемости организма или к возрасту мужчины.

Говоря о бесплодии женщины, я приводила в пример такие супружеские пары, которым, казалось бы, ничто не мешает иметь детей. Оба совершенно здоровы, у мужчины нормальное семя, у женщины нет гинекологической патологии, а беременности нет — и все тут!<sup>10</sup> В последние годы много говорится об аллергической реакции женского организма на семя партнера, делаются различные лабораторные анализы. Некоторые врачи полагают, что токсической преградой для сперматозоидов служит находящаяся в шейке матки слизистая пробка, пытаются впрыскивать семя мужа непосредственно в матку. Мне же лично кажется, что если вопрос упирается именно в аллергические реакции, то, как правило, дело здесь во всем организме в целом, а не только в каком-то отдельном органе, из чего следует, что не



одна лишь шеечная слизь, но и выделения самого тела матки, яйцеводов, могут быть токсичными для сперматозоидов партнера.

Довольно часто мне встречались ситуации, когда супруги, жаждущие иметь ребенка, вели чрезвычайно активную половую жизнь. Иногда их половые контакты происходили по нескольку раз в день; шли месяцы и годы, а детей все не было. Разумеется, я говорю сейчас о парах, где оба партнера были совершенно здоровы и им ничего не мешало иметь ребенка. Я не могу объяснить, какие здесь срабатывают механизмы, но, как только я узнавала о таких слишком частых контактах, я рекомендовала женщине взять отпуск и на время уехать от мужа или, в крайнем случае, хоть это и значительно сложнее, несколько недель воздерживаться от половых отношений. Результат был всегда однозначным — беременность после такого перерыва наступала немедленно<sup>11</sup>. Повторяю, мне непонятно, какова причина такого рода бесплодия, но практика показывает, что слишком интенсивные в течение продолжительного времени половые отношения могут к нему привести. К счастью, этот процесс обратим.

И последняя проблема в теме о бесплодии мужчины, которую я хотела бы обозначить, — проблема возраста, а также временного ослабления общего состояния организма в результате переутомления или перенесенных болезней. В таких ситуациях часто наступает снижение подвижности и жизнедеятельности сперматозоидов. В подобных случаях я рекомендовала провести витаминно-белковое лечение с добавлением биостимуляторов, которое подробно описано в главе о старении мужчины, а также общеукрепляющую оздоровительную терапию. Невозможно точно определить границу возраста, до которой мужчина может иметь ребенка. В научных работах, различных учебниках говорится, что такая способность сохраняется вплоть до семидесяти пяти лет. Но не следует забывать о том, что после сорока лет, по мере приближения к пятидесяти годам, возрастает число поврежденных или малоценных сперматозоидов. Как свидетельствует современная статистика, в этом возрасте (и если матерям тоже за сорок) увеличивается число появившихся на свет детей с врожденными дефектами, особенно с болезнью Дауна. Традиционно существует мне-



ние, что дети у пожилых людей, как правило, слабые, хилые, с пониженной сопротивляемостью организма. Однако среди них чаще встречаются гении, чем среди детей, рожденных молодыми родителями. Проблема здесь, однако, состоит в том, что никогда не известно, родится гений или дебил, и мне кажется, без абсолютной необходимости, например такой, когда брак заключен поздно и у супругов нет других детей, рисковать не имеет смысла.

Пол  
В Я  
ЖЕ



о, слабые,  
организма.  
чем среди  
Проблема  
е известно,  
ез абсолют-  
брак заклю-  
исковать не

# ***ПОЛОСА ТЕНИ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ***



## Вторая молодость

Минует тридцать — и женщина вступает в самый плодотворный период своей жизни. Если же это не так — очень грустно.

Какие же плоды дарит ей судьба?

Прежде всего — плоды воспитания, поскольку это самый важный, самый значительный период в жизни ее детей, который определяет все их будущее, ведь им, как правило, в это время от трех до десяти лет.

Плоды любви — для женщины начинается время расцвета ее эротизма и сексуальной жизни, время постепенного устройства своего дома и всех остальных сторон жизни.

Постепенно уходят заботы о грудных детях, когда о себе некогда даже подумать, для женщины открывается богатейший мир любви, мир интересной профессиональной деятельности, мир ее дома. В этот период она может реализовать и свой интерес к чему-то, проявить свои склонности.

Для большинства женщин в эти годы главное увлечение — работа или домашнее хозяйство. К сожалению, не каждая женщина может себе позволить роль хозяйки дома и матери в полном смысле этого слова. Кстати, это совсем не такое уж скучное занятие, как полагают многие. Отсутствие интереса к дому является лишь свидетельством недостатка воображения, фантазии.

Конечно, будни женщины, занимающейся домашним хозяйством, действительно заполнены бесконечными и подчас тоскливыми обязанностями, но есть в них и радости, недоступные женщине работающей, которая не может направить все свое внимание на дом и семью. Считается, что домашняя хозяйка «не работает», но она занята с раннего утра до поздней ночи. Ведь ей при-



ходится заботиться и об одежде, и о правильном питании, и о поддержании здорового образа жизни всей семьи. А это — огромная нагрузка.

И если бы только физическое развитие детей было главным в поле ее зрения, ее единственной проблемой! От самого момента рождения ребенка его надо разгадывать как сложный кроссворд. Найти в ребенке доставшиеся по наследству черты всех бабушек и прабабушек, дедушек и прадедушек. Проанализировать проявляющиеся черты его психики, характера, сопоставить с фактами из жизни предков и ближайших родственников, классифицировать все это, сделать вывод, что именно могло привести к негативным последствиям в характере ребенка, какие наследственные черты были достойными и творческими. Затем, внимательно наблюдая изо дня в день за поведением ребенка, женщина должна, как садовник, срезать ненужные дички и культивировать ценные качества.

Это огромная работа, требующая постоянного внимания и большой наблюдательности, тем более что, распознав способности и устремления ребенка и направляя его развитие в определенное русло, необходимо к тому же обратить внимание на положительное и отрицательное влияние его окружения. Ведь характер человека складывается из черт, закодированных генетически, и навыков, формирующихся в течение жизни, из того влияния, которое оказывает на него вся внешняя среда — люди, животный и растительный мир.

Из этих весьма общих замечаний, которые лишь очерчивают проблему, видно, как сложна работа, связанная с воспитанием человека, какая точность и мудрость, а главное — какая любовь и какая интуиция нужны, чтобы подобрать ключи к тому, где разум часто не в силах помочь.

Вторым, столь же важным элементом жизни женщины — хозяйки дома, является забота о своем мужчине. Эта забота не сводится лишь к тому, как полагает большинство женщин, чтобы он был обстиран и ухожен, и чтобы к моменту, когда он возвращается с работы, дома был готов обед. Сотворение зрелой любви, когда уходит время первых любовных безумств, требует огромных усилий ума и чувств. Прежде всего необходимо пробудить в себе интерес к работе мужа. В свободные минуты следует почитать профессиональную или научно-



популярную литературу по его специальности, чтобы войти в круг проблем, которыми живет близкий человек. Если муж находит умного и заинтересованного слушателя у себя в доме, он не станет после работы искать приятелей, которые могли бы его выслушать и понять. Женщина не права, если она расценивает все свои обязанности по отношению к мужу как наказание господне. Проведенные вместе часы бесед и дискуссий обязательно сослужат добрую службу в более поздние годы супружества, когда мужчина, несколько утомленный однообразием повседневности, может подумать об изменении своей жизни. Если он находит в обществе своей жены доброго, умного и симпатичного товарища и единомышленника, он вряд ли отдаст предпочтение другой женщине.

Многие мои приятельницы, читая рукопись этой книги, протестовали.

Почему ты все проблемы взваливаешь на плечи женщины?

А сам мужчина не должен что-то делать для укрепления отношений в семье?

Но разве все, о чем я здесь пишу, что рекомендую женщине, это только проблемы?

Это поиски пути к созданию прочной привязанности между двумя людьми; а дружба на долгие годы с человеком, с которым прошла рядом жизнь, с которым пережиты одни и те же радости и беды,— бесценное сокровище, защита от одиночества, когда после ухода выросших детей супруги остаются наедине друг с другом. Ведь лучше, если они живут вместе как два товарища, понимающие друг друга без слов, а не как два чужих человека, которым нечего друг другу сказать и остается только уныло убивать время, тоскливо дожидать те драгоценные последние годы, что еще дарит нам жизнь.

В научно-популярной литературе большинство сексологов описывают период, когда угасают первые эротические порывы и ослабевает интерес к этой области жизни, чуть ли не как катастрофу. Они утешают читателей тем, что, может быть, дружба, чувство долга и общие заботы со временем сгладят этот огромный кризис.

Они глубоко неправы. Это — не конец, а начало любви, любви зрелой, полноценной.

В каждом периоде жизни у нас своя особая прелесть. Каждый план свои потребности. Каждый партнерам испытывать фантазии и безумств. бесконечные гуляния в зеленые и цветные ственные первым годам прелесть, и мы вспоминаем. Но в пору зрелой любви. изменение другим элементом. сем не будничным.

Теперь мы не только знаем. А порой сознательно. жесткую нежность для партнерше выбраться. мы поступаем уже не лаем не все, что возбуждая свои характеры и и секса, которые боимся. ностям.

Доверительные  
не только вписыва  
ви, но и способст  
и жены, создают  
тель.

Как-то в ежене  
тала очень забавн  
стелефонах». Как  
стелефон» — это  
изделия и не фами  
мет никто не изг  
и имеет прямо-т  
идет просто-нап  
в постели указан  
А частичк  
зано с

А частичка «  
зано с человечес  
щин, кинематог  
ствуют о том,  
программу, ко  
поэтому, межд  
правило, отда  
философы нах

---

\* «Женщина



В каждом периоде жизни любовь и секс имеют свою особую прелесть. Каждый период выдвигает на первый план свои потребности и дарит свои радости, позволяя партнерам испытывать всю полноту счастья.

Фантазии и безумства, развлечения и удовольствия, бесконечные гуляния вдвоем, в уединении, так свойственные первым годам любви, несомненно имеют свою прелесть, и мы вспоминаем все это до глубокой старости. Но в пору зрелой любви мы начинаем придавать значение другим элементам нашей близости — и тоже совсем не будничным.

Теперь мы не только развлекаемся, но и разговариваем. А порой сознательно используем эротику и супружескую нежность для того, чтобы помочь партнеру или партнерше выбраться из житейских переплетов. Теперь мы поступаем уже не только стихийно, говорим и делаем не все, что взбредет в голову, а, постепенно шлифуя свои характеры и вкусы, создаем такие оттенки чувств и секса, которые более всего отвечают нашим потребностям.

Доверительные разговоры в зрелом супружестве не только вписывают новые страницы в историю любви, но и способствуют духовному сближению мужа и жены, создают в их жизни новый общий знаменатель.

Как-то в еженедельнике «Кобета и жиче»\* я прочитала очень забавный и поучительный фельетон о «постелефонах». Как утверждает автор фельетона, «постелефон» — это не название нового промышленного изделия и не фамилия немецкого аристократа. Этот предмет никто не изготавливает, он существует испокон веков и имеет прямо-таки общечеловеческое значение. Речь идет просто-напросто о мужчине, который получает в постели указания, как жить.

А частичка «фон» говорит лишь о том, что это связано с человеческим голосом. Личный опыт многих женщин, кинематограф, литература, сама жизнь свидетельствуют о том, что мужчина получает и передает далее программу, которую ему «наиграла» жена. Именно поэтому, между прочим, сыновья после женитьбы, как правило, отдаляются от родителей. Поэтому и многие философы находили нужным важные дела прежде всего

\* «Женщина и жизнь» (польск.).



обсудить с женами. Поэтому у тещ довольно редко возникают поводы жаловаться на зятёв.

Человечество еще и не мечтало об электронике, когда женщины научились управлять мужчинами на расстоянии, и до сего дня неизвестно, запрограммированы ли мужчины биологически и генетически на прием такой информации или это женщины рождаются с талантом передачи мыслей на расстояние.

Автором «программы» не обязательно должна быть очень талантливая женщина. Наоборот, часто это бывает ничем не примечательная особа, и тем не менее она может заставить мужчину захотеть или не захотеть что-то сделать, вызвать его восхищение, возмущение, восторг, симпатию, желание взять реванш, пробудить любовь или ненависть.

С течением времени — утверждает автор фельетона — случается, что женщины, утрачивая молодость и приобретая чрезмерную уверенность в себе, пытаются распространить свое влияние на двух подданных, а иногда и на трех — если женатый сын слишком долго остается дома, в атмосфере, созданной матерью, или мать передает свои программы через дочь — зятю. Тогда дочь начинает по отношению к своему мужу быть передаточной инстанцией — а это противоречит природе. Мужчины, даже если они не обладают музыкальным слухом, прекрасно распознают чуждую им ноту. Хотя они прекрасно воспринимают голос своей жены, им ненавистна трансляция, они начинают бунтовать, и так возникает классический образ тещи из мужских анекдотов.

Шутки шутками, но все же доля правды в этом есть. Я сама не раз с удивлением наблюдала, как мужчины, занимавшие высокие посты, заставлявшие трепетать своих подчиненных, ходили дома (и вне дома, конечно, тоже) на коротком поводке у дам, отличавшихся хорошей житейской смекалкой и... очень посредственными умственными способностями. Порой подобное послушание идет мужчинам на пользу, поскольку гениальность не ходит в паре со способностью грамотно решать повседневные проблемы, порой — во вред, потому что женщины, внушающие свои планы, бывают столь глупы и примитивны, что могут испортить целую жизнь.

Но как прекрасна такая взаимосвязь, если женщина любит, умна и во многих вопросах повседневной жизни намного разумнее и практичнее мужа!

Ден  
Но довольно говорить  
блеме, о кодировании в  
тельства разумного, прино  
которые общего счастье  
и зрелого секса.

Я часто вспоминаю  
но сорока лет, который  
эндокринологии. В перер  
того, чтобы бродить с  
кино, совершал походы  
другим магазинам, где  
Однажды он торжест  
остов абажура, и когд  
это такое и кому это н  
своей замысел. Потом  
с набивным рисунком,  
покупает материальчик  
хитро улыбался, но де

Однажды, когда м  
в лаборатории, он дов  
я не хотел говорить н  
смеяли, но я уже не  
ниматься любовью на  
гих немыслимых усл  
на меня плохо дейст  
становка спальни. З  
ромную меховую нак  
ком с цветами я об  
Все будет выглядит  
настроение. Я вооб  
подъем без такого  
та, тихой музыки,  
когда мы с женой  
дим приятную об  
друг друга, как бу  
Ведь окружение в  
не правда ли?»  
Хотя с тех пор  
минаю этот разг  
пациентки, котор



## Декорации

Но довольно говорить о передаче мыслей на расстояние, о кодировании в подсознании... Вернемся к проблеме разумного, приносящего много радости строительства общего счастья супругов и к тем элементам, которые обуславливают и поддерживают расцвет любви и зрелого секса.

Я часто вспоминаю одного врача, мужчину примерно сорока лет, который был у меня слушателем курса эндокринологии. В перерывах между занятиями он вместо того, чтобы бродить с однокурсниками по кафе да по кино, совершал походы по художественным салонам и другим магазинам, где можно найти необычные вещи. Однажды он торжественно принес купленный где-то остов абажура, и когда я, посмеиваясь, спросила, что это такое и кому это нужно, он ответил, что у него есть свой замысел. Потом он упорно искал розовый шелк с набивным рисунком, а мы снова ехидничали, что он покупает материальчики жене на ночные сорочки. Он же хитро улыбался, но делал свое дело.

Однажды, когда мы допоздна засиделись за работой в лаборатории, он доверительно сказал мне: «Знаете ли, я не хотел говорить нашим, потому что они бы меня высмеяли, но я уже немолодой человек и мне трудно заниматься любовью на лоне природы или в каких-то других немыслимых условиях. Я заметил, например, что на меня плохо действует и повседневная будничная обстановка спальни. Знаете, что я купил в Варшаве? Огромную меховую накидку на топчан. А тем розовым шелком с цветами я обтяну абажур и диванные подушки. Все будет выглядеть необычно и создаст романтическое настроение. Я вообще не могу испытывать эротический подъем без такого настроения, без приглушенного света, тихой музыки, запаха духов. Я давно заметил, что, когда мы с женой приукрасим нашу спальню и создадим приятную обстановку, мы начинаем так любить друг друга, как будто нам убавилось по пятнадцать лет. Ведь окружение в нашем возрасте очень много значит, не правда ли?»

Хотя с тех пор прошло уже немало лет, я всегда вспоминаю этот разговор, особенно когда ко мне приходят пациентки, которые жалуются на монотонность семей-



ной жизни и спрашивают, не завести ли какой-нибудь роман, чтобы жизнь стала снова интересной?

В одном романе так описана сцена покупки ложа для спальни молодоженов. Молодой человек выразил желание купить кровать, потому что это и удобно и так, как у мамы. В то же время жена больше хотела приобрести софу, хотя вещь эта была по тем временам слишком экстравагантна. Возмущенный муж воскликнул: «Такая мебель годится только для любовной связи, а не для того, чтобы на ней спать!» На что жена разразилась слезами и, всхлипывая, спросила: «Так ты уже не хочешь иметь со мной любовную связь?»

Вот здесь-то и зарыта собака. Любовная связь отнюдь не заканчивается, когда проходит период первого эротического очарования. Только вначале она как золотой дождь падает с неба, а с течением лет надо уже заботиться о том, чтобы не угасло желание и в супружестве иметь «любовную связь». Потому пан доктор так упорно разыскивал абажур и розовый шелк.

Все украшения интерьера, все поднимающие настроение декорации в значительно большей степени нужны мужчине, чем женщине, потому что женщина после тридцати входит в полосу самых тонких ощущений и сексуальных переживаний, в то время как мужчина остается слегка «позади». И отсюда вытекает еще одна чрезвычайно важная задача в жизни жены или мужа: так организовывать и украшать свой дом, свое жилище, чтобы мужчина мог с неугасающей энергией удовлетворять запросы своей подруги и — никогда-никогда! ни на миг! — не ощущать того, что он в чем-то может ей не соответствовать.

В это время, как видите, в жизни женщины появляется новая проблема, которую необходимо деликатно и умело обойти.

Но вернемся к реалиям повседневной жизни: многочисленные обязательства на работе (ведь большинство женщин все же работает), заботы по хозяйству, а ко всему еще и невероятно нервная обстановка в окружении раздраженных, усталых людей в учреждениях, магазинах, транспорте, в очередях, не говоря уже о болезнях детей, плохом настроении мужа... Все это создает множество стрессовых ситуаций, которые очень отражаются на нашей нервной системе. Перегрузки нервной системы ведут к неврозам, которые оказывают



влияние как на различные органы, так и на все жизненные функции. У женщин, так же как и у мужчин, неврозы очень отрицательно сказываются на деятельности половых органов.

## Угасает ли действие «гормона матери»?

Проводя в течение тридцати лет цитогормональные исследования женщин, обращающихся в консультацию, я убедилась, что не только у пациенток, страдающих бесплодием, но и у совершенно здоровых, тех, что приходят посоветоваться насчет предохранительных средств, после тридцати лет постепенно угасает функция желтого тела и сокращается время лютеинизации.

В данной ситуации трудно понять, следует ли это явление рассматривать как болезнь или как изменения, происходящие в организме женщины под влиянием стрессов, приносимых цивилизацией. Может быть, его надо понимать как новую особенность физиологии нынешнего времени, точно так же, как высокий рост сегодняшней молодежи, нерегулярность или затяжные паузы в месячных, длящиеся порой до первой беременности.

Как я уже говорила в разделе, где рассматривались гормональные проблемы, эстрогены доминируют в жизни женщины. Исключение составляет лишь вторая фаза цикла, когда их деятельность подавляется желтым телом, и период беременности, характеризующийся огромным притоком лютеинового гормона, который в это время продуцируется не только яичниками, но и детским местом матки.

Как показывают цитогормональные исследования, женщины, рожавшие в прежние времена по семь-десять детей, не знали такой проблемы, как недостаток желтого тела. Сейчас же и детей мы рождаем меньше и, что очень странно, значительно сократилось время благотворного влияния беременности на функционирование желтого тела. Еще десять—пятнадцать лет назад я не наблюдала никаких гормональных нарушений у женщин в течение восьми—десяти лет после рождения ребенка. В наши дни постоянные стрессы и чрезмерный темп жизни уменьшили этот «защитный» период до пяти, а то и до трех лет.



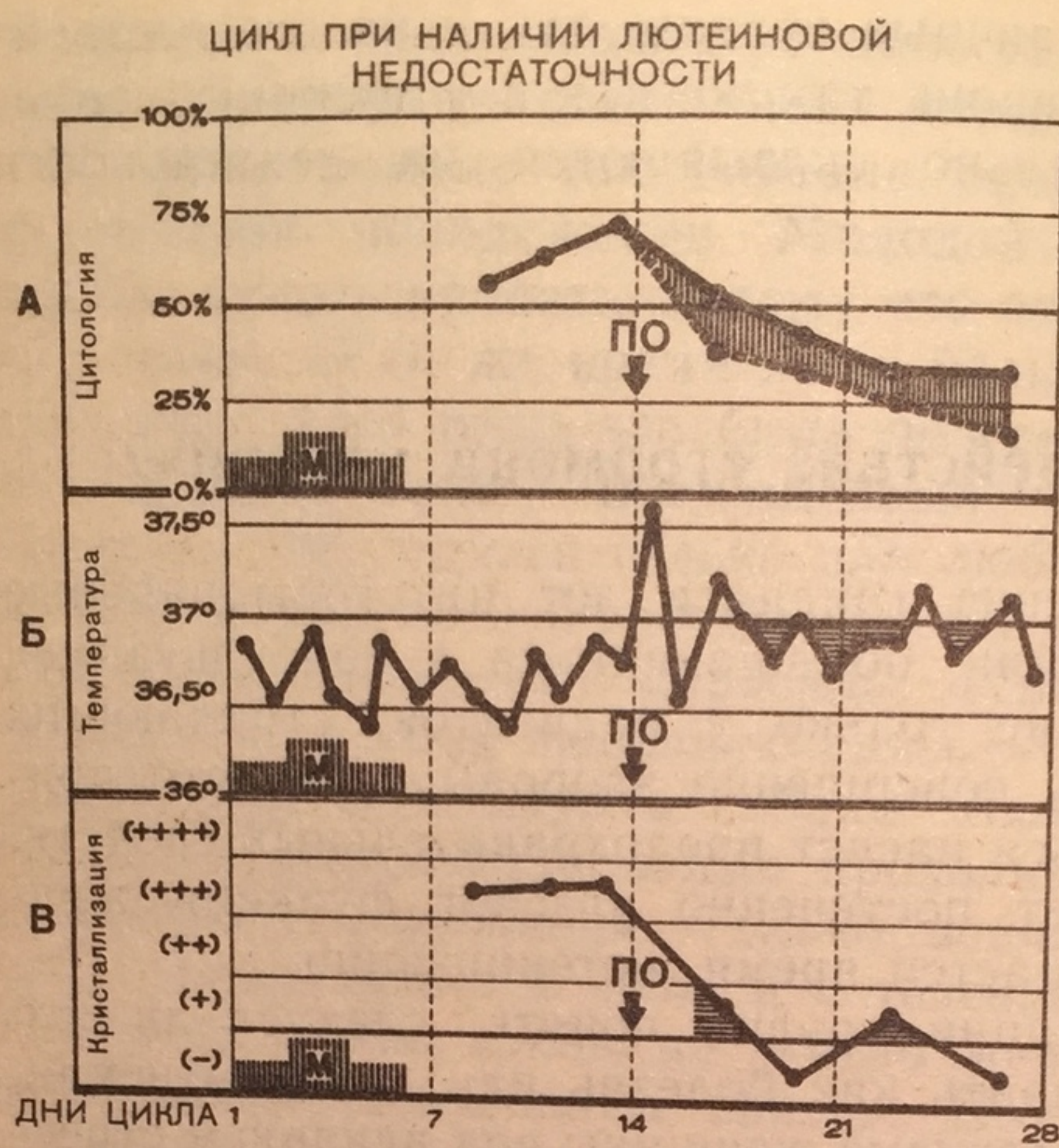


Рис. 18. Кривые менструальных циклов при гипофункции желтого тела (неполноценная лютеинизация). А — кривая кариопикнотического индекса. Б — кривая базальной температуры. В — кривая кристаллизации шейной слизи (данные собственных исследований). Заштрихованные поверхности показывают отклонения от нормы, вызванные недостаточностью гормона желтого тела.

В чем же состоит лютеиновая недостаточность и как она проявляется? Самым неприятным ее проявлением является удлинение периода плохого самочувствия накануне месячных. Почти каждая здоровая женщина от одного до трех дней накануне месячных чувствует себя не вполне здоровой. У нее нагрубают молочные железы, болит голова, она быстро устает, ей свойственна быстрая смена настроений. Она ссорится со всем миром, не понимая, по какому поводу.

Как я, кажется, уже где-то говорила, умный муж должен записать в свой календарь предполагаемые сроки месячных жены и накануне этого периода не затевать никаких дискуссий, обходить щекотливые проблемы. К сожалению, как я заметила, этот короткий период по мере удаления от момента родов все удлиняется, доходя до пяти—десяти дней; нередко действие желтого тела прекращается вскоре после созревания яйцеклетки, и тогда плохое самочувствие растягивается на еще более длительное время. В таком случае и сама жизнь женщины, и жизнь с этой женщиной очень трудны, поскольку ее нервное расстройство, «невменяемость» продолжаются, за исключением нескольких дней в месяц, почти все время.



Итак, мы уже знаем, что желтое тело гасит, притормаживает функции эстрогенов. Но кроме неприятных нервных состояний, вызываемых уменьшением количества гормона желтого тела, во второй фазе цикла появляется еще многое другое. Продолжительное и усиленное влияние эстрогенных гормонов в месячном цикле, вызванное угасанием деятельности желтого тела, ведет к большому притоку крови к матке и другим органам деторождения, а кроме того, стимулирует чрезмерное разрастание слизистой оболочки, выстилающей внутренние стенки матки.

В нормальных условиях слизистая оболочка разрастается, создавая губчатую подушку для будущего плода, лишь до момента овуляции. Когда во второй половине цикла начинает функционировать желтое тело, слизистая перестает расти и начинает насыщаться гликогеном и другими питательными веществами, необходимыми для плодного яйца. С нарушением деятельности желтого тела, когда сокращается вторая фаза цикла и удлиняется фаза эстрогенная, слизистая разрастается в значительно большей степени, иногда образуя при этом многочисленные полипы.

К чему все это ведет?

Постепенно месячные становятся все более продолжительными, обильными, порой они выглядят как кровотечения. Это очень ослабляет женщину, организм которой привык справляться с нормальными месячными, но не имеет достаточно сил, чтобы восстановить столь значительные потери крови. По мере разрастания полипов слизистой течение месячных может с небольшим перерывом растянуться на время всего цикла. Такое положение требует госпитализации женщины и удаления полипов.

Другим очень неприятным последствием угасания деятельности желтого тела является периодическое нагрубание молочных желез. По правилам, грудь становится более плотной и болезненной за два-три дня перед месячными. При нарушении же гормональной деятельности увеличение и болезненность груди продолжается до десяти дней, а то и растягивается на всю вторую фазу цикла. Обычно при прощупывании груди в ней обнаруживаются более твердые, чем остальная ткань, группы желез. Это может испугать женщину, если ей покажется, что образовалась какая-то опухоль. Следует



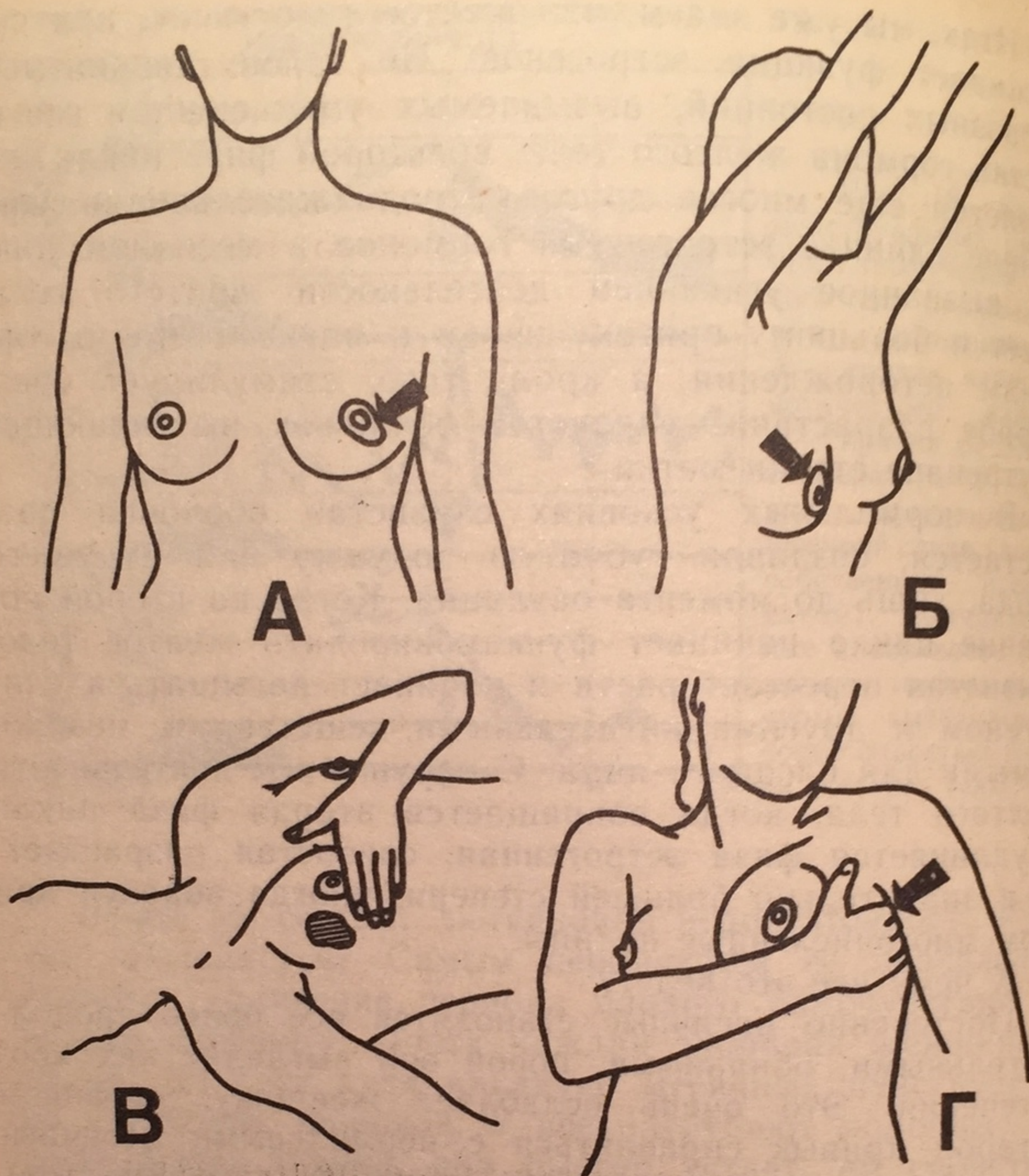


Рис. 19. Самообследование груди. Внимание! Обследование проводить непосредственно после менструации. А — стоя перед зеркалом, проверить симметричны ли соски и одинакова ли их величина (иногда наблюдается незначительная врожденная асимметрия, которая не меняется с течением времени). Б — слегка наклонившись вперед, поднять и опустить руки, изучая в зеркале форму груди, чтобы установить какие-либо внешние изменения ее строения. В — лежа на спине, ощупывать грудь, начиная от подмышек. При этом правую грудь ощупать левой рукой, а левую — правой. Пальцы должны быть выпрямленными, так как ощупывание согнутыми пальцами может привести к ошибочным подозрениям (в заштрихованном месте может быть обнаружено затверждение в форме узла). Г — ощупать пальцами подмышечные впадины, проверяя наличие узлов. Здоровая впадина бывает «пустой». (Рисунок взят из работы доктора А. Тамбарини.)

понаблюдать, исчезает ли менструация. Здесь необходима консультация гинеколога. Если менструация не приходит в течение пяти лет, необходимо обратиться к врачу-гинекологу. Таким образом, наблюдение за менструацией или за узлом, который может быть обнаружен при операции, напоминает только обязательное обследование. И если обнаружится, что в груди, не исключено, что это может быть началом заболевания, необходимо обратиться к врачу. Конечно, хирургическое вмешательство не решает много проблем. Гистология, ксерография, решение, нужно

Восполн

Каким же образом можно избежать неприятных последствий? Есть два способа. Первый — это здоровый образ жизни. Второй — это регулярное посещение кабинета гинеколога. Из них, у кого-то может возникнуть подозрение. Анализ этого вопроса очевиден, и в этом смысле, играя роль, слизистую оболочку, которая является ответственными для



понаблюдать, исчезают ли эти затвердения в момент появления месячных, вся ли грудь становится мягкой.

Здесь необходимо подчеркнуть, что после тридцати пяти лет женщина должна систематически тщательно ощупывать грудь, чтобы убедиться, нет ли там затвердений, которые присутствуют постоянно. Если есть хоть малейшее подозрение, надо немедленно обратиться к врачу-гинекологу и объяснить причину беспокойства. Таким образом можно узнать, надо ли продолжать свои наблюдения или необходимо удалить маленький твердый узелок, который очень часто бывает доброкачественной опухолью. Для этого требуется очень простая операция, напоминающая вылушивание жировика. Нужно только обязательно убедиться, что эта опухоль — доброкачественная. И сделать это может только врач.

Заканчивая эту тему, резюмирую: каждый узелок в груди, не исчезающий во время месячных, должен насторожить женщину и обязательно заставить ее обратиться к врачу для тщательного обследования. Конечно, хирургическая операция — не единственный способ проверить качество опухоли. В настоящее время существует много способов диагностики: термография, маммография, ксеромаммография, — позволяющих принять решение, нужно ли хирургическое вмешательство.

### Восполняем естественные недостатки

Каким же образом можно преодолеть описанные выше неприятности?

Есть два способа. Один — физиологический, то есть более здоровый и менее сложный, другой — фармакологический. Мои наблюдения за женщинами во врачебном кабинете дают мне основания утверждать, что те из них, у кого более удачно сложилась сексуальная жизнь, значительно реже испытывают страдания накануне месячных.

Анализ этого явления навел меня на мысль, что здесь, очевидно, играют роль гормоны, содержащиеся в мужском семени и попадающие в организм женщины через слизистую оболочку влагалища. Их влияние напоминает действие желтого тела, поскольку они так же убийственны для избыточных эстрогенов. В связи с этим,



говоря о способах предохранения, я всегда стою на том, что лучше знать свой месячный цикл и жить согласно календарю (конечно, не забывая об измерении температуры), лучше применять влагалищные колпачки или кольца<sup>12</sup>, чем употреблять презервативы или прерывать акт. И в том и другом случае семя не попадает во влагалище, лишая тем самым женщину полезной для нее микродозы гормонов. Как следует из вышесказанного, нормальная сексуальная жизнь для женщины после тридцати является физиологическим лекарством, предотвращающим тяжелые состояния накануне месячных. С этим связано и снижение ее реакций на стрессы в повседневной жизни, и наличие большего внутреннего равновесия.

Самочувствие можно поправить и фармакологическим путем, применяя по рекомендации врача препараты желтого тела. Делать это следует во второй половине цикла, сочетая прием таблеток с витамином А+Е. Частота приема — 3 раза в день, вплоть до начала месячных. Прием препаратов желтого тела в течение четырех-пяти месяцев подряд в этот период жизни успокаивает и на длительное время явно снижает неприятные ощущения накануне месячных. Боль в груди снимается совсем.

Пациентки в кабинете гинеколога часто жалуются: «Я так устала, у меня столько забот, связанных с работой, детьми, домашним хозяйством, что мне не до интимных отношений с мужем». Такая постановка вопроса неправильна и ведет к большим потерям. Во-первых, воздержание, как правило, усугубляет плохое самочувствие накануне месячных, снижает общий тонус организма, вызывает боли в пояснице. Все это плохо влияет на женщину. Во-вторых, постоянное избегание отношений с мужем может заставить его разочароваться в своей семейной жизни и начать искать другую партнершу. В результате такой недальновидной политики женщина ко всем своим обязанностям и проблемам добавляет еще одну драматическую ситуацию — положение брошенной или обманутой жены.

Очевидно, здесь стоило бы еще добавить, что плохое состояние накануне месячных в большой степени связано с задержкой в организме соли, которая адсорбирует жидкость; избыток жидкости приводит к отечности оболочек периферической нервной системы, мозговых оболочек, соединительных тканей лица и груди

(что вдобавок к реакции  
более усиливает чувствитель-  
ность, так что она становится  
беременности).  
При появлении этих  
особое внимание на диету.  
Чтобы избежать оте-  
сынные выше неприятности  
ма потребление соли и  
употребляемой жидкости  
стаканов, включая супы.  
риод месячных изменяется  
чается каких-то более сол-  
надо учесть и не позвол-  
ли, а, наоборот, уменьша-  
ствует отекаанию и увели-  
шого количества жидко-  
сколько благодаря соли  
Круг замыкается.

До сих пор я говори-  
которые работают, за-  
и воспитывают детей.  
слов и о таких женщи-  
раженными способност-  
ресом к своей профес-  
является для них не-  
денег, но и смыслом ж-  
ны и амбиции. Полож-  
поскольку период их  
дится на самую тру-  
чается так, что женщи-  
работах: воспитывае-  
зайством и отдает с-  
Нередко мужчины  
стижении высоких  
результатов в обл-  
совершенно не уч-  
чески их жизненни-  
лет раньше. И это  
Независимо ни-  
да на первый пл-  
жа и детей. Над-  
таких условиях  
но, я здесь отно-



(что вдобавок к реакции на избыток эстрогенов еще более усиливает чувствительность груди к прикосновению, так что она становится похожей на грудь периода беременности).

При появлении этих признаков следует обратить особое внимание на диету.

Чтобы избежать отечности, вызывающей все описанные выше неприятности, следует свести до минимума потребление соли и жидкости. Общее количество употребляемой жидкости не должно превышать трех стаканов, включая супы. У большинства женщин в период месячных изменяется аппетит. Чаще всего им хочется каких-то более соленых, чем обычно, блюд. Это надо учесть и не позволять себе увеличивать дозы соли, а, наоборот, уменьшать их, потому что соль способствует отеканию и увеличивает жажду. Прием же большого количества жидкости увеличивает отечность, поскольку благодаря соли она задерживается в тканях. Круг замыкается.

До сих пор я говорила об обыкновенных женщинах, которые работают, занимаются домашним хозяйством и воспитывают детей. Но стоило бы сказать еще пару слов и о таких женщинах, которые обладают ярко выраженными способностями и столь повышенным интересом к своей профессиональной деятельности, что она является для них не только средством зарабатывания денег, но и смыслом жизни, с ней связываются все планы и амбиции. Положение таких женщин очень сложно, поскольку период их активной трудовой жизни приходится на самую трудную пору воспитания детей. Получается так, что женщина одновременно работает на трех работах: воспитывает детей, занимается домашним хозяйством и отдает себя профессиональной деятельности. Нередко мужчины, соревнуясь с женщинами в достижении высоких производственных показателей или результатов в области науки, искусства, литературы, совершенно не учитывают этот факт. А ведь практически их жизненный старт приходится почти на десять лет раньше. И это очень большой срок!

Независимо ни от чего, мужчина в своей жизни всегда на первый план ставит работу, женщина же — мужа и детей. Надо быть абсолютным гением, чтобы при таких условиях соревнования вырваться вперед. Конечно, я здесь отнюдь не имею в виду демонстративное по-



ведение женщины перед собственным мужем, чтобы доказать ему свое превосходство.

## Муж своей жены

Дошедшая до наших дней из глубины веков традиция, предписывающая женщине быть покорной, послушной своему мужу, — это бремя порой почти непосильное. И все же, если женщина помимо успехов в работе хочет быть счастливой в семейной жизни, то какое бы положение в обществе она ни занимала, в домашней обстановке ей следует всегда оставаться женственной, уступчивой и покладистой. Реванш всегда можно взять на поприще профессиональной деятельности.

Только при таком положении дел можно быть действительно счастливой. Только такой семейный и домашний статус может обеспечить ей нормальную сексуальную жизнь и любовь мужчины, которая с течением лет оказывает все большее влияние на ее психическое и физическое самочувствие. У мужчины задача более простая, потому что он повсюду — и дома, и на работе — должен быть только мужчиной. Работающая же и способная женщина должна постоянно играть две роли — быть матерью, женой, любовницей дома и «мужчиной» на работе.

Чаще всего эти линии в случае различных осложнений и пробуксовок пересекаются, потому что соблюдение их всю жизнь без всяких коллизий — великое искусство, которое не всем дано. Но никогда нельзя забывать о том, что даже самая блестящая карьера в любой области — на производстве, в искусстве, литературе, общественной или политической жизни не удовлетворяет женщину, если рядом с ней не будет находиться полноценный и самостоятельный мужчина, а не просто — «муж своей жены».

Независимо от тех вершин, которые покоряет женщина, ее сексуальные потребности не только не снижаются, а, наоборот, возрастают. Я часто наблюдала в жизни и встречала в литературе образы глубоко несчастных, хотя и очень преуспевающих женщин, которые кончали алкоголизмом, наркоманией или тяжелой неврастенией только потому, что в своей невероятно на-

сыщенной жизни  
гии для создания  
семейного очага. У  
полноценности ж  
тересных сексуал  
новыми партнерш  
вится, тем моложе  
раз к своим воспо

Однажды у м  
няла трубку — и  
мной говорила же  
в науке и которо  
спросила, есть ли  
потому что она  
и ей необходимо  
лась.

Во время бесе  
замужем, что они  
науки и в опреде  
творческий танде  
ем; они как бы д  
обладает большой  
присуща работос  
столь необходим  
цепций. Моя соб  
подавлена и выве  
несколько лет леч  
ции, она же, несм  
когда у женщины  
старалась создат  
бовало лечение:

ня, идеальный по  
щих обязанностей

Мужу удобне  
ственном кабинет  
заниматься еще и  
подростков), луч  
делать дома. Ча

днями работали н  
После двух л  
ной лечению и сл  
почте пачку любо  
шей знакомой, од  
в период «тяжелос



сыщенной жизни не нашли достаточно времени и энергии для создания теплого и надежного, полного любви семейного очага. Удачливому же мужчине для ощущения полноценности жизни обычно бывает достаточно интересных сексуальных приключений со все новыми и новыми партнершами. Причём, чем старше он становится, тем моложе бывают партнерши. Обращусь еще раз к своим воспоминаниям...

Однажды у меня в доме зазвонил телефон, я подняла трубку — и буквально онемела от изумления. Со мной говорила женщина, чье имя было широко известно в науке и которой искренне восхищалась я сама. Она спросила, есть ли у меня немного свободного времени, потому что она оказалась в очень сложной ситуации и ей необходимо посоветоваться. Конечно, я согласилась.

Во время беседы я узнала, что женщина много лет замужем, что они с мужем работают в одной области науки и в определенном смысле составляют неделимый творческий тандем. Все, что ими сделано, сделано вдвоем; они как бы дополняют друг друга, поскольку один обладает большой творческой инициативой, другому же присуща работоспособность и педантичность, качества столь необходимые для выработки законченных концепций. Моя собеседница была совершенно разбита, подавлена и выведена из состояния равновесия. Ее муж несколько лет лечился от тяжелого невроза и импотенции, она же, несмотря на то, что находилась в возрасте, когда у женщины сексуальные запросы весьма высоки, старалась создать ему идеальные условия, каких требовало лечение: полное воздержание, отдельная спальня, идеальный покой в доме... Большую часть их общих обязанностей она взвалила на свои плечи.

Мужу удобнее было работать в институте, в собственном кабинете, ей же, в связи с необходимостью заниматься еще и домашними делами (у них было двое подростков), лучше всего было свою научную работу делать дома. Часто получалось так, что они целыми днями работали независимо друг от друга.

После двух лет такой жизни, полностью посвященной лечению и спасению своего мужа, она получила по почте пачку любовных писем, которые муж писал их общей знакомой, одной из ассистенток института, именно в период «тяжелого невроза», которым он страдал.



Переписка свидетельствовала, что дело зашло столь далеко, что обсуждалась даже возможность развода и заключения нового брака. Однако здесь он занял твердую позицию и предпринять шаги к разводу отказался, что и стало причиной подлого поведения дамы сердца — отправки писем жене. Эта дама времени зря не теряла. У нее был одновременно еще один приятель, и за него она и вышла замуж. Письма же были отправлены просто «из любви к ближнему». Женщина была абсолютно настроена на развод, и не столько из-за так называемого мимолетного флирта, который у мужчин этого возраста, как правило, не слишком опасен, сколько из-за всей этой «декорации» — болезни с неврозом, которую организовал ее партнер.

Этого она не могла ему простить. Но все же пришла спросить мое мнение по поводу сложившейся ситуации. Я ответила, что даже самая драгоценная ваза, на которой появилась трещина, уже никогда не будет тем, чем она была прежде, а навсегда останется лишь вазой склеенной, но что в их жизни существует множество элементов, которые имеют огромное значение.

Во-первых, покой и воспитание до получения самостоятельности их детей, которые ничего не знали о случившемся.

Во-вторых, их рабочий тандем, разрушение которого сделает невозможным вести совместные исследования.

В-третьих, одиночество в период увядания, которое острее всего чувствует именно женщина.

И, в-четвертых, твердая позиция мужа относительно развода, которая доказывает, как высоко он ценит все перечисленные выше обстоятельства. Мне кажется, я смогла убедить свою пациентку, потому что никогда не слышала от общих знакомых о каких-либо пертурбациях в ее семейном доме.

### Затянувшийся климакс

Время течет, годы летят, и вот приближается сорок лет в жизни женщины. В разные периоды и у разных женщин это бывает по-разному, у одних начинается раньше, у других — позже, но так или иначе наступа-



ют предклимактерические явления. В последние годы период плохого самочувствия, связанный со временем увядания, увеличился почти в два раза. Когда-то он продолжался от тридцати пяти до сорока пяти лет, теперь же — от тридцати пяти до пятидесяти и далее...

Плохое самочувствие, которое я уже описывала, относится скорее к первой половине этого периода. Конечно, здесь нельзя говорить о каких-то конкретных границах — от и до, так как это было бы неверным. Изменения в организме, предвещающие климакс, происходят в разном возрасте и с различной степенью интенсивности.

Бывает, что они проявляются в более длительном течении комплекса неприятных ощущений накануне месячных и нарушений хода лютеинизации, в то время как острые выражения предклимактерических состояний появляются лишь около пятидесяти, а бывает, что именно эти острые выражения тянутся, отравляя женщине жизнь, по десять—пятнадцать лет. Как я уже отмечала, положительное влияние на все эти состояния оказывает нормальная сексуальная жизнь, стабилизирующая нервную систему и дающая гормональное равновесие.

Климактерический период начинается тогда, когда помимо уменьшения количества прогестерона, а вернее, в связи с этим (особенно, если это не лечить), в организме женщины повышается уровень эстрогенов, не блокируемых<sup>13</sup> прогестероном. Постепенно появляются однофазные циклы, то есть такие, при которых не происходит выделение яйцеклетки и лютеинизация. Как известно, желтое тело образуется внутри фолликула (граафова пузырька) после того, как он лопается и из него выходит яйцеклетка. Если же яйцеклетки нет, нет и желтого тела. Цитогормональная картина однофазных циклов представлена на рис. 19.

И так с каждым месяцем уровень эстрогенов (который поначалу рос в связи с тем, что этот рост не ограничивался прогестероном) с момента появления ановуляторных циклов и исчезновения фолликулов с яйцеклетками начинает падать. Столь заметное и быстрое падение уровня эстрогенных гормонов может вызвать в организме настоящую революцию, привести к самым различным осложнениям.

Появляется бессонница, рассеянность, провалы памяти. Порой у женщины даже ухудшается характер.



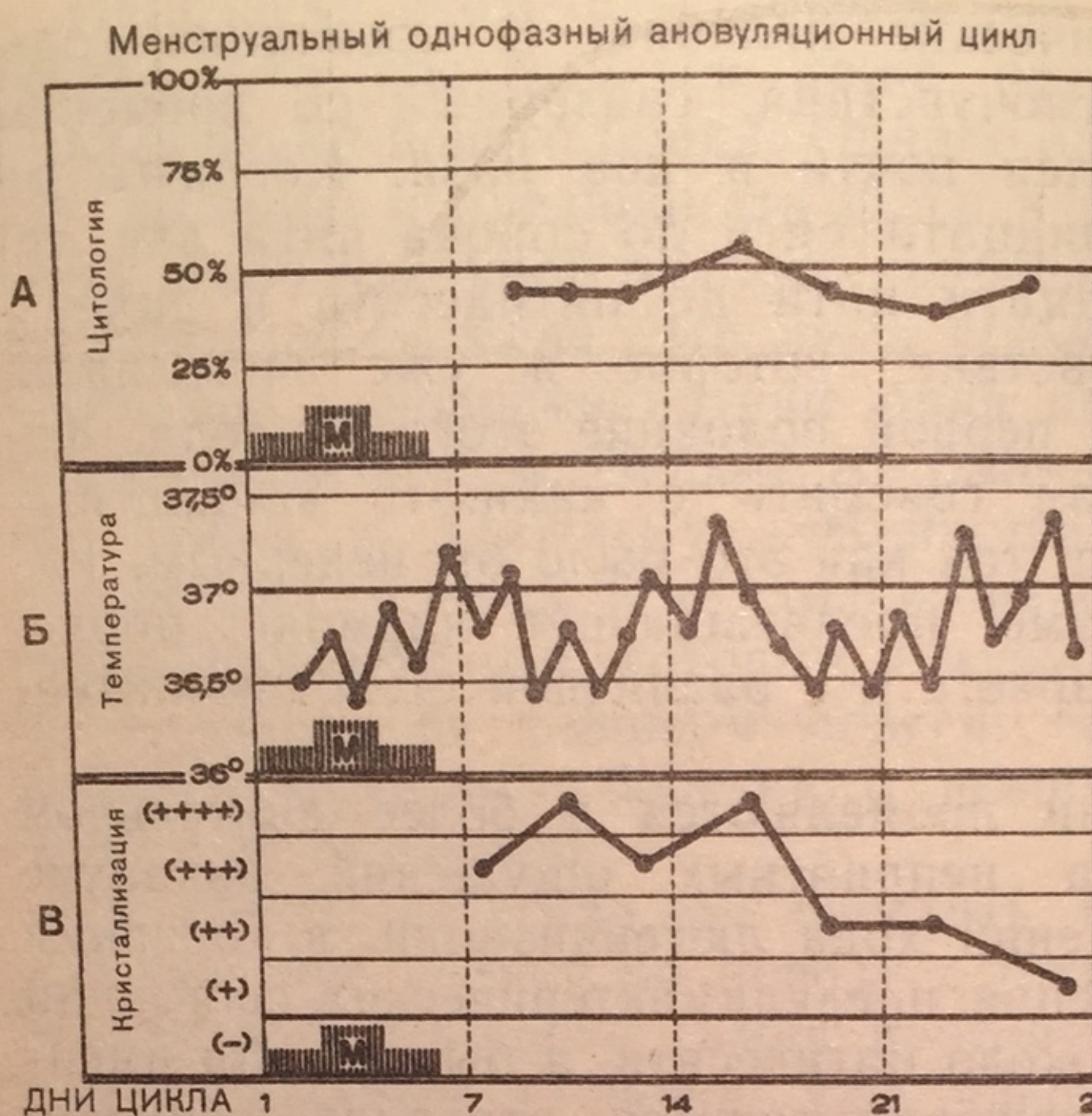


Рис. 20. Менструальный однофазный ановуляционный цикл. А — кривая кариопикнотического индекса. Б — кривая базальной температуры. В — кривая кристаллизации шеечной слизи (приводится на основе собственных исследований).

Мучительными бывают приливы крови к голове, сопровождающиеся ощущением дурноты и обильным выделением пота. Все эти явления, свидетельствующие о падении уровня эстрогенов и сопровождающиеся прекращением менструаций, особенно усиливаются после сорока пяти—пятидесяти лет. Жизнь многих женщин в этот период превращается в кошмар. Постоянный, неуклонный рост уровня эстрогенов, связанный с исчезновением лютеинизации в климактерическом периоде, и его падение после климакса также является одним из «достижений» современного стиля жизни.

В прежние времена (я говорю не о далекой истории, а всего лишь о наших матерях и бабушках) женщины выходили замуж, как правило, между двадцатью пятью и тридцатью годами — надо было до этого заработать себе на жилье и скопить какие-то средства — и рожали четыре-пять раз, в среднем с перерывами в два-три года. Таким образом, последние роды приходились на сорок или даже сорок с чем-нибудь лет. Каждая беременность приносила новую большую порцию прогестерона, а кроме того, как свидетельствуют мои цитогормональные<sup>14</sup> исследования, после родов в течение многих лет улучшается лютеинизация во время месячных циклов. Если представить все это схематически, то вид-

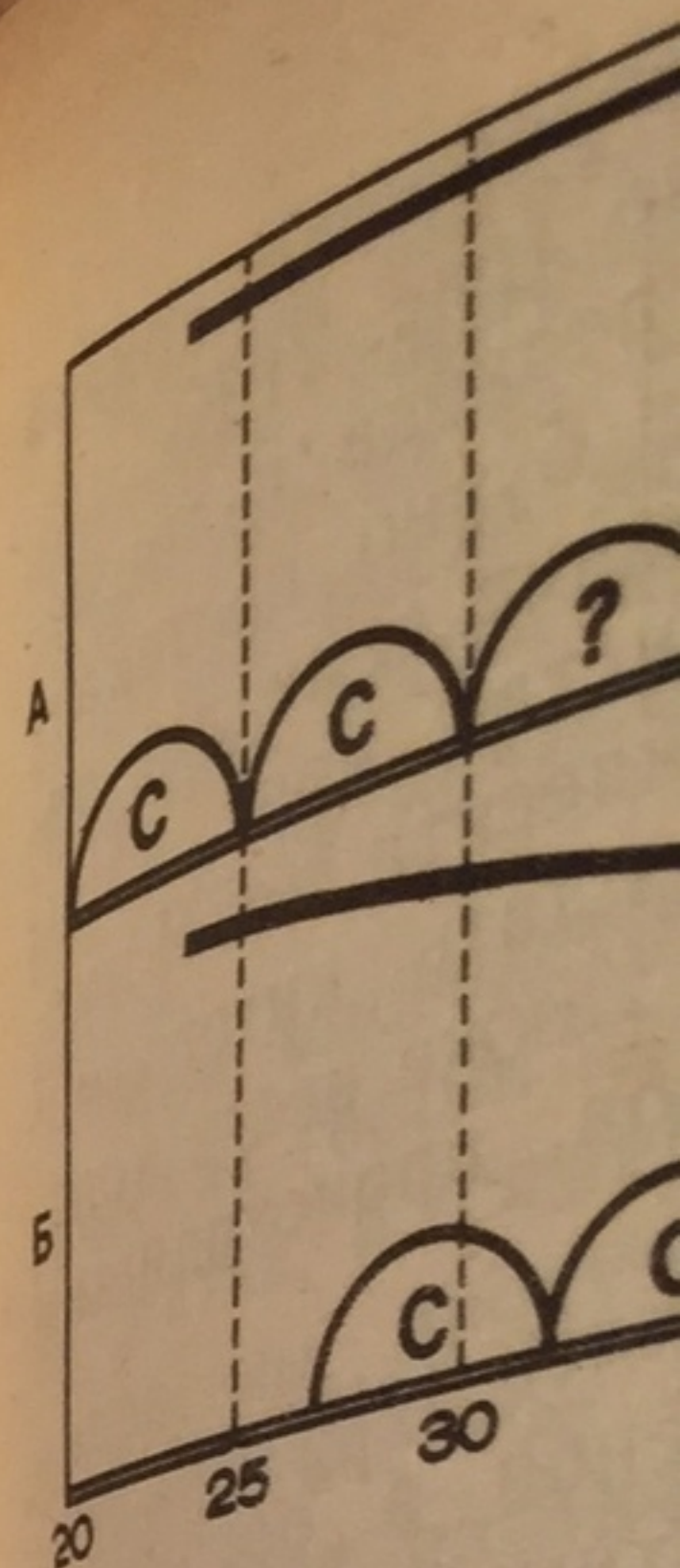


Рис. 21. Схематическое изображение менструального цикла в период климакса и 30 годами жизни одних и тех же женщин. А — кривая эстрогенов в организме женщины в период климакса. Б — кривая эстрогенов у женщины в период менопаузы.

но, как ряд прогестеронных гормонов, по кривой. В кривой падает уже уровень (рис. 21, А). У женщин, родивших в последние годы, что-то около того, в организме предменструального комплекса о дефиците эстрогенов в организме оказывается



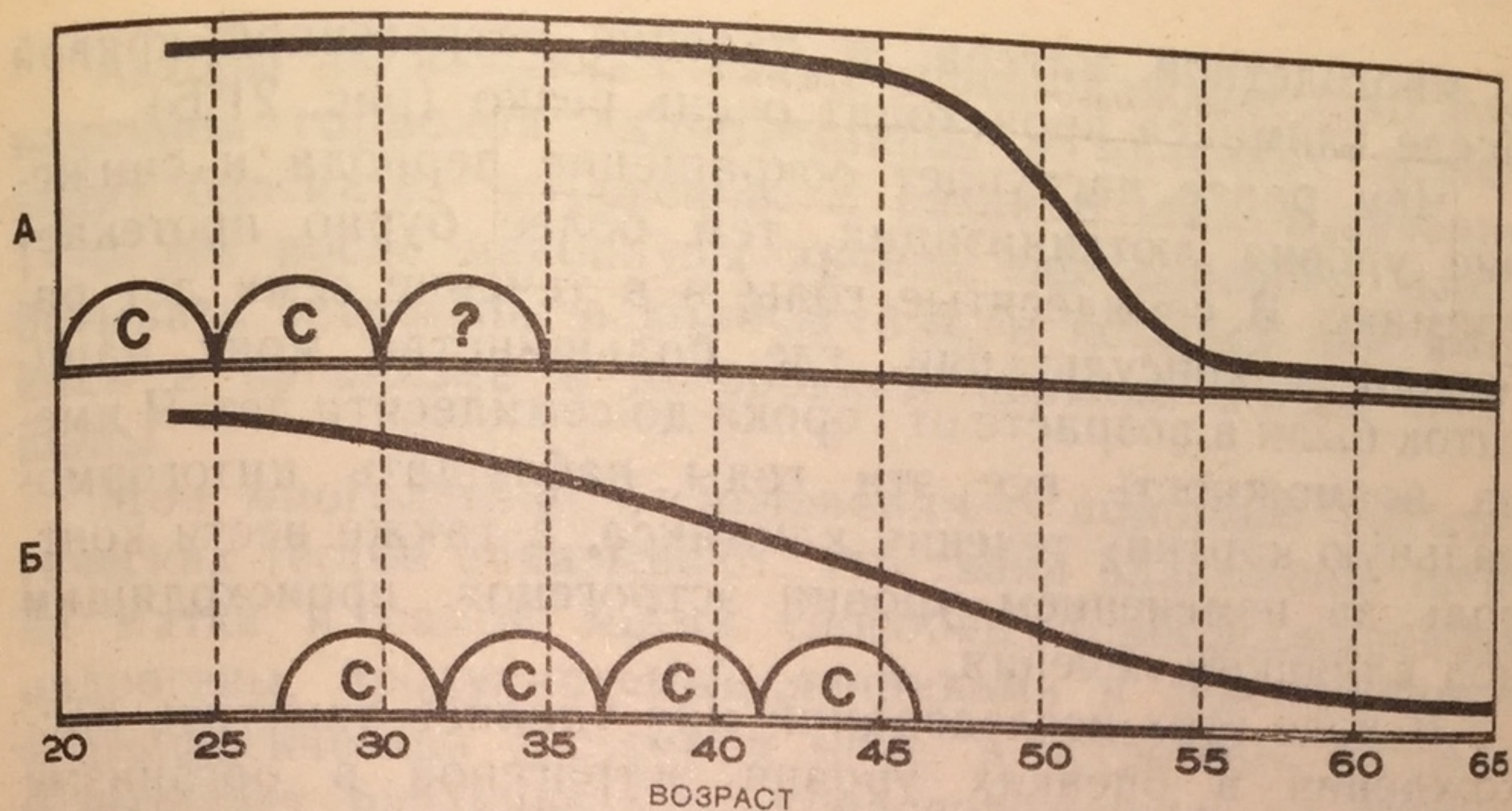


Рис. 21. Схематические кривые, показывающие спад уровня эстрогенов в период климакса. А — кривая у женщин, родивших между 20 и 30 годами жизни одного, двух (возможно, и трех) детей (период беременности обозначен буквой «С»), а затем резкий спад уровня эстрогенов в организме женщины между 45 и 55 годами жизни. Б — кривая у многодетных матерей (беременности обозначены буквой «С»); большие дозы прогестерона в периоды очередных беременностей в возрасте от 30 до 45 лет дают в результате литический спад уровня эстрогенов в организме. Внимание! Подобным же образом выглядит кривая эстрогенов у женщин, прошедших курс лечения метилоандростендиолом в период менопаузы между 45 и 55 годами жизни.

но, как ряд прогестероновых «пиков», блокируя эстрогенные гормоны, постепенно понижает уровень эстрогенной кривой. В момент прекращения месячных эта кривая падает уже не так резко и не с такого высокого уровня (рис. 21, А).

У женщины, родившей одного или двоих детей, последние роды обычно приходятся на тридцать лет или что-то около того, и в этом возрасте заканчивается в ее организме массивное производство прогестерона. С течением времени женщина начинает ощущать весь комплекс предменструальных состояний, сигнализирующих о дефиците желтого тела. В дальнейшем в момент прекращения менструаций уровень эстрогенов в ее организме оказывается относительно более высоким, чем



у многолетней матери, и падение эстрогенной кривой после климакса происходит очень резко (рис. 21,Б).

Чем ранее наступает сокращение периода и снижение уровня лютеинизации, тем более бурно протекает климакс. В семидесятые годы я в течение семи лет работала в консультации, где большинство моих пациенток были в возрасте от сорока до семидесяти лет. Я имела возможность все эти годы наблюдать цитогормональную картину течения климакса, а также вести контроль за изменением уровня эстрогенов, происходящим под влиянием лечения.

В ходе этих исследований мне удалось заметить расхождения в оценках уровня эстрогенов в организме женщины, получаемых с помощью биохимических (кровь и моча) и цитогормональных анализов, а также исследования кристаллизации слизи шейки матки. Анализы, которые я проводила, свидетельствуют, что половые органы реагируют на уровень эстрогенов в тканях. Биохимические же анализы показывают их уровень в крови и моче.

Как видно на графике (рис. 21), где пунктирной линией обозначен полученный методом биохимического анализа уровень эстрогенов в климактерическом периоде, эта кривая проходит значительно ниже, чем кривая кариопикноза<sup>15</sup>.

В работе «Клиническая эндокринология» авторы делят период старения женщины на три фазы.

В первой фазе происходит редукция числа фолликулов с яйцеклетками, которые не достигают полного развития. Поэтому желтое тело не образуется, исчезает лютеинизация. Появляются единичные фолликулы, месячные проходят без овуляции, образуются кисты.

Во второй фазе граафовы пузырьки исчезают совсем, атрофируются, соединительнотканная основа яичника истончается.

В третьей фазе происходит разрастание соединительной ткани яичника, замещающей железистую, которая вырабатывает андрогены и небольшое количество эстрогенов.

Далее авторы констатируют отсутствие определенных знаний о месте образования эстрогенов в период увядания. По их мнению, в эстрогены могут превращаться и вырабатываемые яичниками андрогены, когда они попадают в предназначенные для этой цели ткани.

Авторы высказываются о влиянии гормонов на ход биосинтеза в течение 1—2 лет после менопаузы, вырабатываемых эстрогенами в организме женщины.

Мои многолетние исследования цитогормональных тестов показали, что в матке и самими андрогенами, продуцируемыми в лимфатической системе, вытекает разрыв кривой эстрогенов, которая построена на основании исследований<sup>16</sup>.

Мои наблюдения за ходом цитологического напряжения и направления тесного отношения малого таза, галища, а также кист, выделяющих слизь.

Результаты исследований и гормонального периода, по мнению биохимических исследований анатомии, показывают быстрое вызывание с атрофией. Свои рекомендации по лечению климактерического периода в исследованиях<sup>18</sup>.

В поддержку своих исследований процитирую фрагмент из «Эндокринологии», профессора С.

«Наряду с важными лабораторными исследованиями, важности анализа половых гормонов, чем исследование. Правильная оценка



Авторы высказывают также предположение, что под влиянием гормонов надпочечников в яичниках происходит биосинтез эстрогенов. В связи с этим в течение 1—2 лет после менопаузы яичник еще способен вырабатывать эстрогены в количествах, в которых они имеются в организме в детородном периоде жизни женщины.

Мои многолетние исследования с помощью цитологических тестов показывают, что ткани влагалища, шейки матки и самой матки способны трансформировать андрогены, продуцируемые яичниками и содержащиеся в лимфатической системе и моче, в эстрогены. Отсюда и вытекает различие между расположением на графике кривой эстрогенов в крови и моче и той кривой, которая построена мною в результате собственных исследований<sup>16</sup>.

Мои наблюдения подтверждаются также совпадением хода цитологической кривой с кривой сексуального напряжения в жизни женщины. Сексуальное же направление тесно связано с притоком крови к органам малого таза, правильным ростом эпителия влагалища, а также с деятельностью желез шейки матки, выделяющих под влиянием эстрогенных гормонов слизь.

Результаты сексологических и гинекологических исследований и гормональная картина климактерического периода, по моему убеждению, полностью совпадают, хотя биохимические исследования физиологических жидкостей и анатомические — яичников в этот период показывают быстрое падение уровня эстрогенов, что связывают с атрофией фолликулов граафовых пузырьков. Свои рекомендации относительно клинического и терапевтического лечения<sup>17</sup> я основывала на собственных исследованиях<sup>18</sup>.

В поддержку своей точки зрения по этому вопросу процитирую фрагмент одного из разделов «Клинической эндокринологии», автором которого является мой учитель, профессор С. Сошка<sup>19</sup>.

«Наряду с возможностью получения многочисленных результатов лабораторных анализов нельзя забывать о важности врачебных наблюдений. Тщательный клинический анализ порой имеет значительно большее значение, чем исследование на самых точных аппаратах. Правильная оценка результатов деятельности желез



внутренней секреции (органы деторождения!!! — М.В.)<sup>20</sup> лежит в основе рациональных поступков как при диагностировании, так и при лечении».

На примере лечения своих пациенток я убедилась, что для обеспечения постепенного, плавного снижения кривой D в период появления комплекса неприятных состояний накануне месячных, во второй половине месячного цикла, рекомендуется, повторяя естественную лютеиновую фазу, прописать женщине небольшие дозы прогестерона.

С момента возникновения у моих пациенток безовуляционных циклов я в течение почти пяти лет лечила их очень небольшими, почти гомеопатическими дозами лекарств, содержащих определенное количество андрогенов (одно время применяя метилоандростендиол). Такое лечение часто помогало отрегулировать слишком обильные месячные кровотечения, снимало бессонницу, отеки, приливы крови к голове. Кроме того, небольшая доза андрогенов (метилоандростендиол — это пограничный препарат между прогестероном и характерным мужским гормоном — тестостероном) позитивно влияла на сексуальную возбудимость женщины и возвращала им утраченное желание иметь нормальные интимные отношения с мужчиной, на что жаловалось большинство пациенток.

Длительное лечение очень маленькими дозами метилоандростендиола имело еще и другие преимущества — оно не допускало роста полипов в эндометрии и ограждало женщину от необходимости делать выскабливание стенок полости матки, чтобы избавиться от непрекращающихся кровотечений в период тяжело протекающего и нуждающегося в лечении климактерического синдрома. Кроме того, такого рода лечение создавало неблагоприятные условия для роста миом. Многих женщин мне удалось уберечь от операций. Если у них даже и были миомы, они переставали расти, и хирургическое вмешательство было не нужно. После климакса, когда уровень эстрогенов падает, миомы сокращаются и вместе с мышцами матки уменьшаются в размерах, и таким образом происходит самоизлечение.

Конечно, речь здесь идет не о крупных миомах, которые обязательно должны удаляться в связи с тем, что у больной может развиваться анемия, а кроме того,

разросшиеся миомы  
черкиваю лишь,  
лучше предупре

«Слоновая» —  
проблемой совре  
логии. Речь иде  
и пищевых доб  
микроэлементов.  
так же как горм  
деленных количе  
количество опред

В качестве пр  
лоандростендиол  
ной в информац  
вающей лекарст  
описывались поб  
а именно: отеки,  
у женщин (т. е. м  
поражена — ведь  
данным препарат  
тостью бороться  
ка этой загадки с  
лась дозировка пр  
есть в 15—40 ра  
я. После публика  
чез из аптек, его

Это не было л  
дело обстояло то  
зы препарата был  
мацевты всего ми  
карство не лечит, а  
ствиями говорило  
что при таких доз

Но по своему о  
дозами много лет  
татов и все пацие  
диол по моей схе  
Чтобы как-то  
ющих климактери



разросшиеся миомы сдавливают другие органы. Я подчеркиваю лишь, что и эту болезнь, как любую другую, лучше предупреждать, чем лечить.

### Слоновая доза...

«Слоновая доза» постепенно становится основной проблемой современной медицины, современной диетологии. Речь идет о содержании в продуктах питания и пищевых добавках витаминов, минеральных солей, микроэлементов. Они должны поступать в организм, так же как гормоны и другие лекарства, в строго определенных количествах, причем для каждого пациента количество определяется врачом индивидуально.

В качестве примера хочу привести историю с метилоандростендиолом. В большой статье, опубликованной в информационном бюллетене фирмы, изготавливающей лекарства, — «Польфа», подробно и длинно описывались побочные действия метилоандростендиола, а именно: отеки, бессонница, головные боли, рост усов у женщин (т. е. появление волосатости). Я была просто поражена — ведь именно все эти явления мое лечение данным препаратом полностью снимало (правда, с усталостью бороться мне никогда не приходилось). Разгадка этой загадки содержалась в конце статьи, где давалась дозировка препарата: от 25 до 75 мг в день (!), то есть в 15—40 раз выше той дозы, которую применяла я. После публикации статьи метилоандростендиол исчез из аптек, его перестали выпускать.

Это не было лишь нашим «открытием». На Западе дело обстояло точно так же, но применяемые там дозы препарата были еще выше. И наконец, врачи и фармацевты всего мира пришли к выводу, что данное лекарство не лечит, а вредит. В связи с его побочными действиями говорилось даже о новообразованиях. Думаю, что при таких дозах все возможно.

Но по своему опыту я твердо знаю, что лечение микродозами много лет не давало никаких негативных результатов и все пациентки, принимавшие метилоандростендиол по моей схеме, очень легко переносили климакс. Чтобы как-то утешить женщин, тяжело переживающих климактерический период, которым показали



средство для их спасения, но тут же его отобрали, хочу сказать, что сам организм является чудесным механизмом, который может совершенно самостоятельно вырабатывать в период увядания небольшие дозы андрогенов и таким образом сам себя лечить. Яичники, в которых перестают образовываться и созревать яйцеклетки, а следовательно, продуцироваться эстрогены, начинают в этом возрасте самостоятельно выделять андрогены, которые, как я уже говорила, по мере необходимости могут в половых органах превращаться в эстрогены.

Поэтому следует, если это только возможно, запастись терпением и подождать, пока сам организм себе не поможет. Но при этом нужно не сидеть сложа руки, а активно помогать ему, занимаясь гимнастикой, водными процедурами, совершая прогулки и, конечно же, соблюдая диету. Это гораздо более эффективный способ избавиться от плохого самочувствия, чем бесконечные походы к врачам с просьбами назначить гормональное лечение, так как поступление в организм гормонов извне затрудняет процессы внутренней саморегуляции, и после временного прекращения тяжелые явления могут вернуться с новой силой.

Конечно, бывают случаи, когда нарушения жизнедеятельности организма так велики (например, распад костных тканей), что лечение гормонами обязательно. Но это решает только врач.

Современная наука, открывшая значение витаминов, микроэлементов или гормонов, вложила меч в руку безумца. Люди, обрадовавшись, что можно так легко отрегулировать всякого рода нехватки в организме, забыли об основных принципах физиологии. Не зря же, например, слово «микроэлементы» имеет приставку — «микро». Ведь это субстанции, находящиеся в организме в таких минимальных количествах, что можно обнаружить лишь их следы. Мы же порой употребляем их, забыв всякую меру.

Такие микроэлементы, как магний, кальций, калий, фосфор, входят в состав всех комплексных витаминных таблеток, выпускаемых странами Запада. Все эти препараты, так же как и препараты гормональные, мы употребляем буквально слоновыми дозами — вместо 1 миллиграмма в день — 25, 50, 75 миллиграмм... Результаты не заставляют себя долго ждать. Вместо то-

го чтобы лечить  
здают для него  
Я знаю толь  
менением микро  
таты: употребле  
рованной соли.  
она вошла в п  
шенно исчезла  
связанная с нед  
жу столь часто  
огромными зоб  
это ушло в про  
В последнее  
руют все больш  
зи с недостатко  
число продолжа  
Почему же и  
Потому что  
сосредоточенные  
очередная бере  
минеральные со

Откуда же  
пор в отделени  
ки находилось  
дающих нехват  
элементов. Сейч  
и более. Раньше  
вило, женщины  
видной железы,  
ленькие околош  
минеральных со  
рост числа бол  
чинами.

В Польше, т  
для получения  
большое количес  
действительно з  
постепенно начи  
микроэлементов  
что на ней про  
и т. д. И начина  
Меня очень  
ла, все западные  
элементы, но, ка



го чтобы лечить, препараты отравляют организм и создают для него еще новые неприятности.

Я знаю только один вид грамотного лечения с применением микроэлементов, дающий прекрасные результаты: употребление жителями предгорных районов йодированной соли. С тех пор как ее стали производить и она вошла в повседневную жизнь, в тех краях совершенно исчезла очень распространенная до того болезнь, связанная с недостатком йода в воде. Я как сейчас вижу столь часто встречавшихся мне в детстве людей с огромными зобами, с выпученными глазами. Теперь это ушло в прошлое.

В последнее время американские клиники регистрируют все большее число женщин, которые болеют в связи с недостатком в организме микроэлементов. И это число продолжает неуклонно расти.

Почему же именно женщины?

Потому что они отдают все запасы микроэлементов, сосредоточенные в их организме, своим детям. Каждая очередная беременность, каждая менструация уносит минеральные соли, истощает организм.

Откуда же взялась эта болезнь? Ведь до недавних пор в отделении эндокринологии варшавской клиники находилось всего четыре-пять женщин в год, страдающих нехваткой кальция, магния и других микроэлементов. Сейчас же их там бывает до четырехсот и более. Раньше в это отделение обращались, как правило, женщины, у которых во время операции щитовидной железы, что случается редко, были задеты маленькие околощитовидные железки, ведающие обменом минеральных солей в организме. Теперь же внезапный рост числа больных вызывается совсем другими причинами.

В Польше, так же как в других развитых странах, для получения высоких урожаев в почву добавляется большое количество химических удобрений. Урожайность действительно значительно увеличивается, однако почва постепенно начинает истощаться, испытывать недостаток микроэлементов, и это, конечно, отражается на всем, что на ней произрастает, — на качестве хлеба, овощей и т. д. И начинаются болезни.

Меня очень удивляет один факт. Как я уже говорила, все западные витаминные препараты содержат микроэлементы, но, как правило, в таком виде они очень пло-



хо усваиваются, и, видимо, поэтому больных становится все больше.

Мне кажется, рекомендация польского профессора Е. Александровича наиболее отвечает задаче естественного пополнения организма микроэлементами. Он предлагает употреблять в пищу неочищенную каменную соль, поскольку очищенная микроэлементов содержит очень мало, и доломитовые таблетки, изготовляемые из горных доломитовых пород, богатых «почвенными» минералами. Их получают из отходов при добыче соли в солевых шахтах, а также из ила, остающегося после опреснения шахтных вод. Вода, добываемая из глубин земли, тоже очень богата столь дефицитными сейчас микроэлементами.

Может быть, я слишком много рассуждаю здесь о всяких «микро», которые часто чуть ли не «килограммами» попадают в наш организм, но делаю это сознательно, потому что эти «килограммы» подрывают основу здоровья и самочувствия женщины. Действительно, трудно думать о любви, когда каждая менструация или беременность сопровождается судорогами, аритмией, тяжелыми нарушениями нервной системы и даже приступами тетании. Я уж не говорю о гормональных нарушениях — отечности, бессоннице, головных болях и раковых опухолях, развивающихся при неразумном применении эстрогенов.

### Уже бесплодие?

Когда все чаще начинают появляться безовуляционные циклы, то, казалось бы, можно считать, что женщина вступила в период климакса и стала бесплодной. Но на самом деле это не совсем так. Снижение способности к деторождению в разном возрасте показано на рис. 22.

Как видно, плодовитость особенно уменьшается после сорока лет и постепенно сходит к нулю (по статистике, в этом возрасте беременеет двадцать две женщины в год на тысячу — разумеется, без предохранения). Когда мои пациентки спрашивают меня, как убедиться, что беременность наверняка не наступит, я обычно отвечаю: через шесть месяцев после последней менструации.

Замечая исчезновение  
регулярное автоматиз  
в это десятилетие (меж  
тами), поскольку, как го  
В период, когда ста  
и месячные циклы ста  
как обычно, измерение  
надежно, и может прои  
а также использование  
средство для супругов,  
вует это «но». Мужско  
влагалище и не впитыв  
но в период эстрогенн  
ганизма огромное зн  
микродоз мужского  
идет о микродозах,  
дозированных самой  
Практичнее всего  
вание спирали, пост  
дежное средство и  
го хлопот. Но спир  
слизистой оболочке  
случае могут появ

Возрастные границы	
20-24	
25-29	
30-34	
35-39	
40-44	
45-49	

Рис. 22. Воз  
по работам док  
\* Снижение уро  
\*\* Резкий спад



Замечая исчезновение овуляций и постепенное регулирование автоматизма месячных циклических реакций, следует подумать о том, как надо предохраняться в это десятилетие (между сорока и пятьюдесятью годами), поскольку, как говорится, «все дети уже в доме».

В период, когда происходит нарушение овуляций и месячные циклы становятся не столь регулярными, как обычно, измерение температуры уже недостаточно надежно, и может произойти ошибка. Прерывание акта, а также использование презервативов — более надежное средство для супругов, но... в том-то и дело, что существует это «но». Мужское семя при этом не попадает во влагалище и не впитывается слизистой. А это, особенно в период эстрогенного пика, имеет для женского организма огромное значение, поскольку он лишается микродоз мужского гормона. Как видите, снова речь идет о микродозах, но в этот раз предусмотренных и дозированных самой природой.

Практичнее всего в этом случае было бы использование спирали, поставленной врачом. Это довольно надежное средство и применение его не доставляет много хлопот. Но спираль можно ставить, лишь если на слизистой оболочке матки нет полипов, в противном случае могут появиться кровянистые выделения или

Возрастные границы	Число родов в год на тысячу женщин, ведущих регулярную половую жизнь без предохранительных средств
<b>20-24</b>	<b>435</b>
<b>25-29</b>	<b>407</b>
<b>30-34</b>	<b>371</b>
<b>35-39</b>	<b>298</b>
<b>40-44</b>	<b>152*</b>
<b>45-49</b>	<b>22**</b>

Рис. 22. Возраст и способность к деторождению (таблица дана по работам доктора А. Тамбарини. La Menopause. Guide Medical).  
 \* Снижение уровня деторождаемости после сорока лет.  
 \*\* Резкий спад деторождаемости после сорока пяти лет.



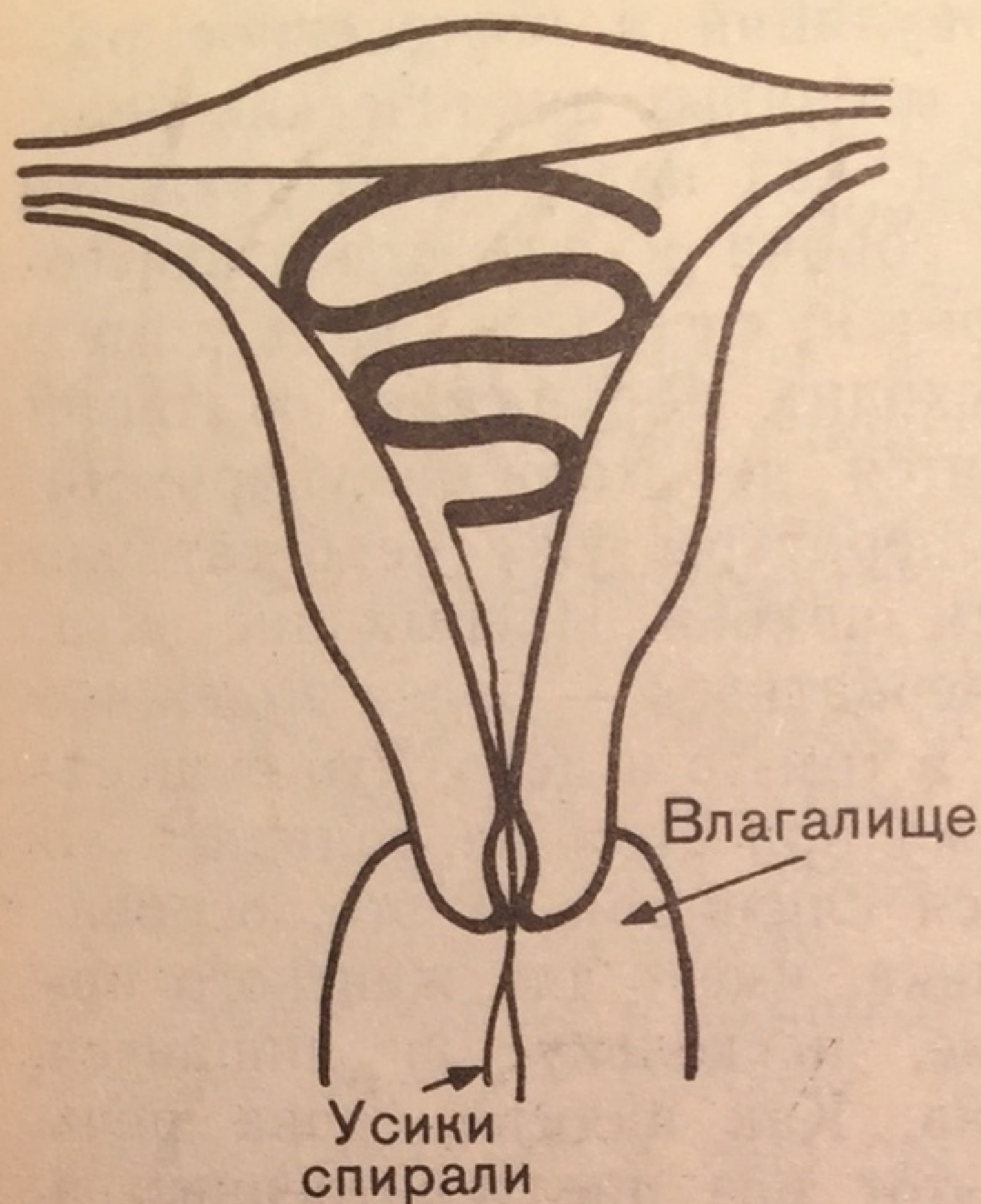


Рис. 23. Спираль «Липпс» — «Lippes». Существует еще много различных видов и форм спиралей.

увеличиться продолжительность месячных. Если же ничего такого нет, то спираль является хорошим средством, поскольку в этом возрасте, наверное, уже не стоит вопрос о рождении детей и отпадает проблема с течением очередной беременности.

Я даже не упоминаю здесь о противозачаточных таблетках, ведь применять их в этом возрасте — это все равно что подливать масла в огонь, так как в этот период гормональный баланс организма и без того разлажен. Кроме того, возникает угроза болезней печени, происходят изменения сосудов (расширение вен, тромбоз, хрупкость сосудов и т. д.)

Но больше других средств я бы рекомендовала пользоваться влагалищными кольцами и колпачками. Они безопасны, эффективны, и с ними легко управляться. Вечером кольцо или колпачок надо смазать контрацептивным кремом и вставить глубоко во влагалище. Через восемь часов (время, необходимое для гибели сперматозоидов) его надо вынуть, высушить, посыпать тальком и убрать. Если так поступать после каждого употребления, колпачок или кольцо могут служить от пяти до десяти лет.

Следует попросить врача определить оптимальный вариант и выписать рецепт, где будет указано и название, и размер предохранительного средства.

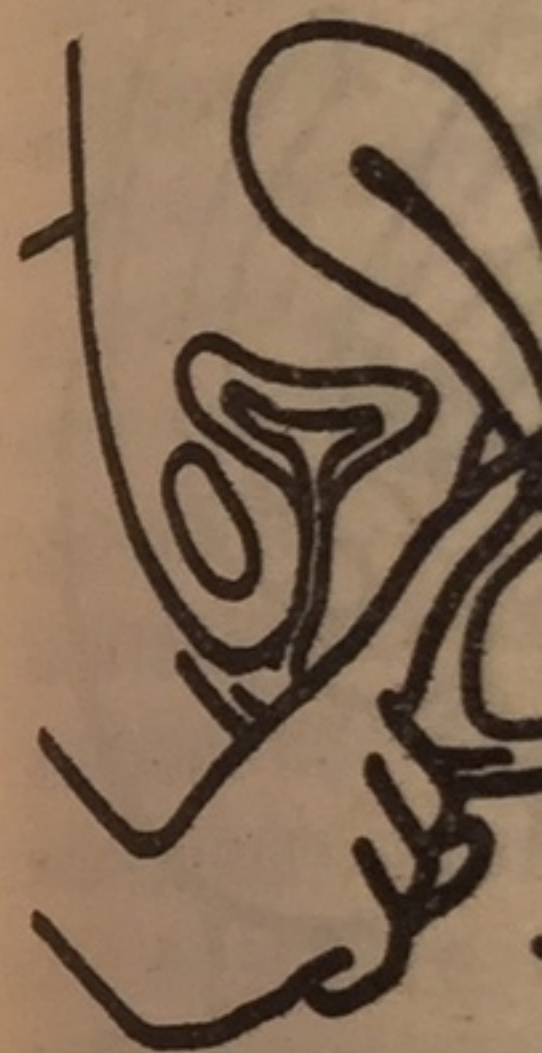
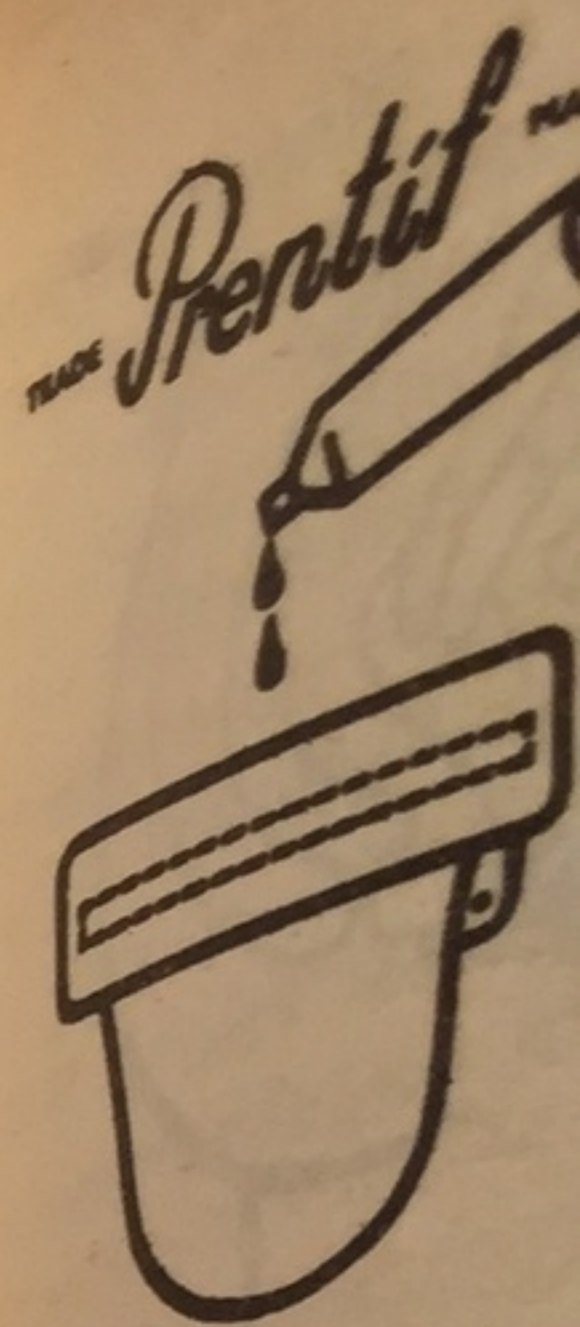


Рис. 24. Английская спираль («Prentiff»). А — к... в разрезе видна ш... к шейке. На дно ко... жидкости или крема... и прижимаем к шей... плотно присосаться... большим пальцем (в... одновременно к зад... легко снимается с ш... жима его к задней



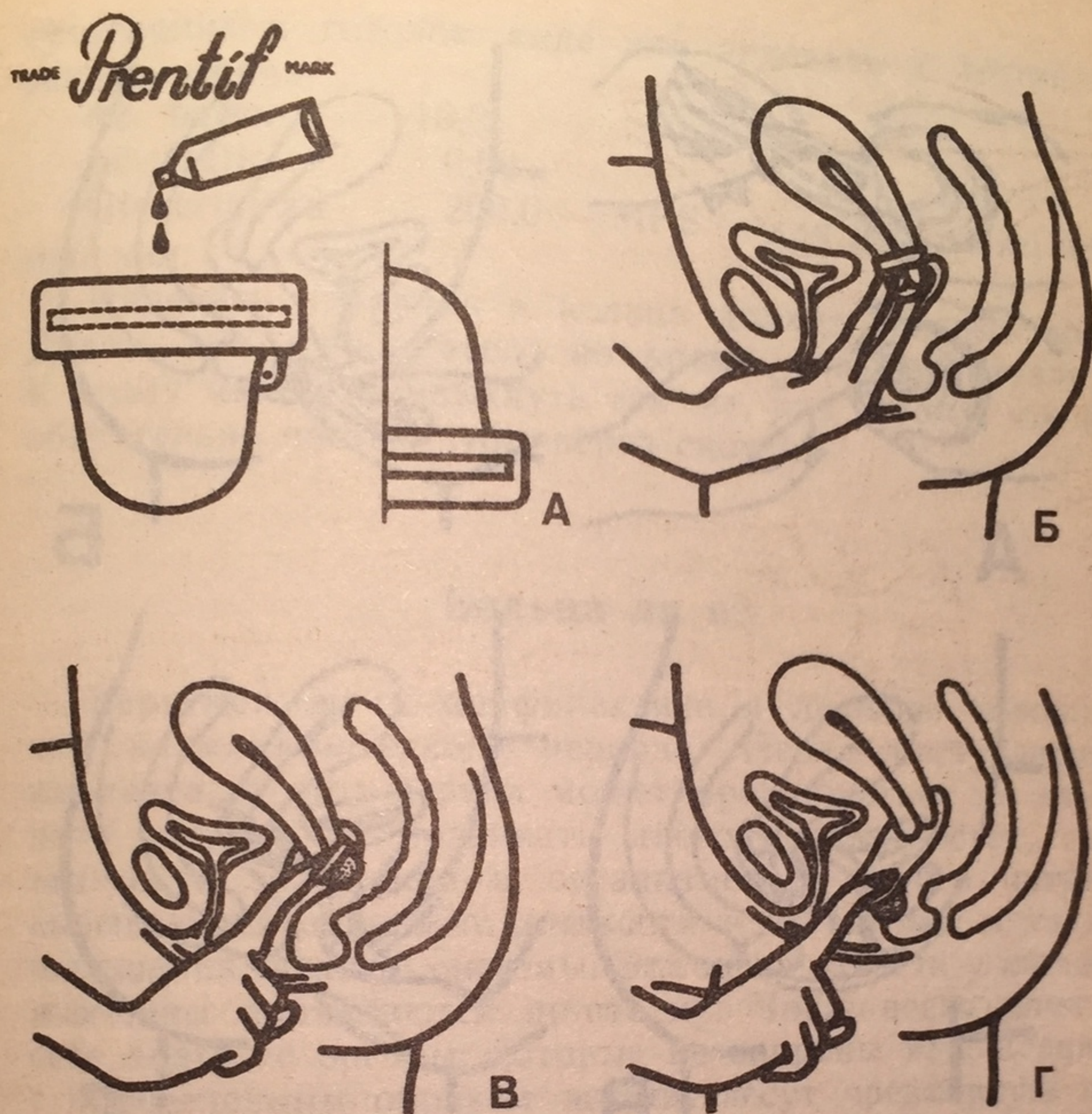


Рис. 24. Английский каучуковый шейечный колпачок «Прентиф» («Prentiff»). А — колпачок и фирменная наклейка. На изображении в разрезе видна щель, которая способствует присасыванию колпачка к шейке. На дно колпачка следует капнуть немного противозачаточной жидкости или крема. Б — двумя пальцами вводим колпачок во влагалище и прижимаем к шейке, выдавливая из него воздух. Колпачок должен плотно присосаться к шейке. В — снимаем колпачок указательным или большим пальцем (в положении присев), сдвигая его с шейки и прижимая одновременно к задней стенке, чтобы выпустить воздух, после чего он легко снимается с шейки. Г — затем надеваем колпачок на палец и, прижимая его к задней стенке влагалища, вынимаем его.



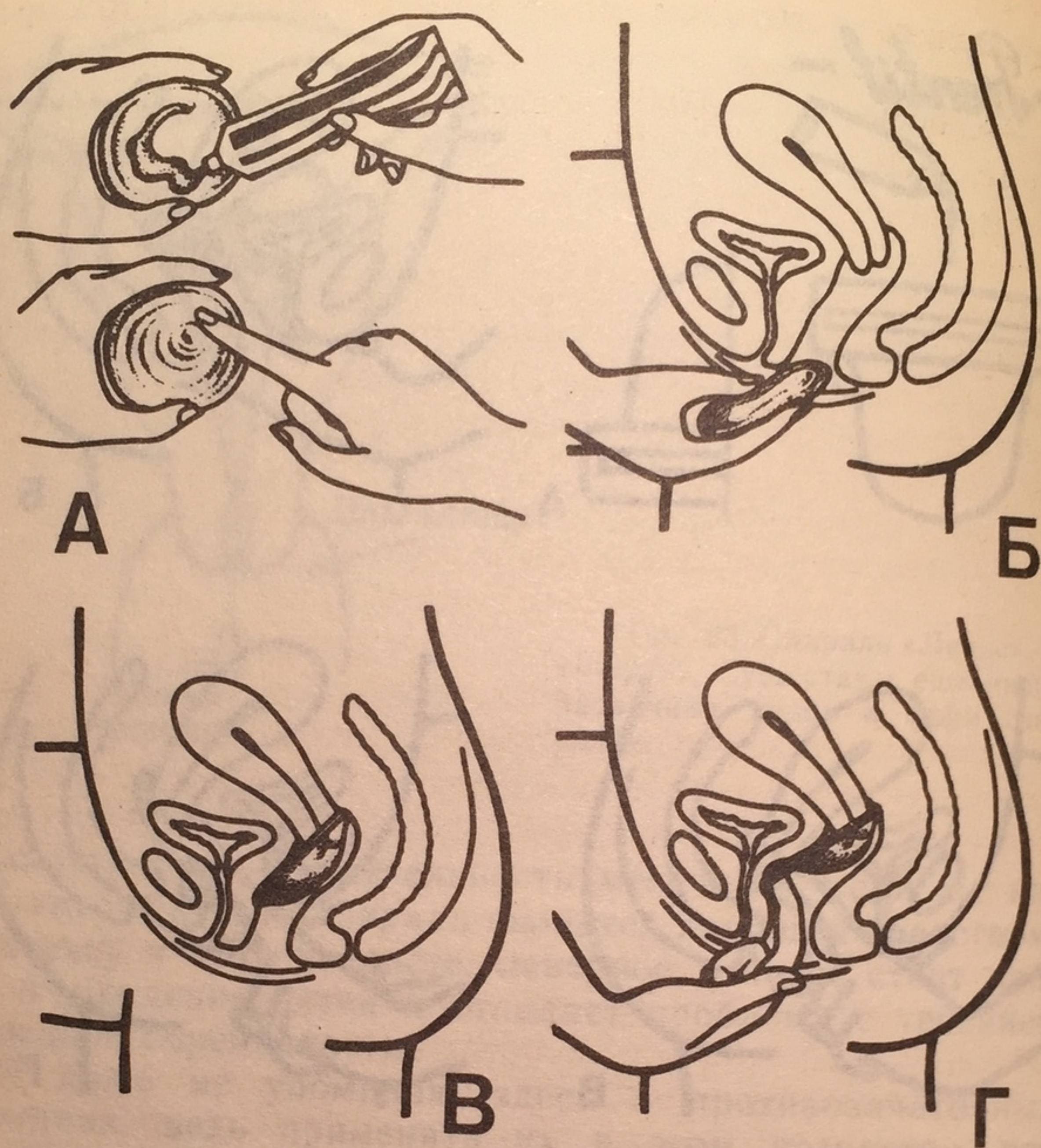


Рис. 25. Английское влагалищное кольцо «Дурекс» («Durex»). А — тонким слоем смазываем его поверхность кремом или контрацептивным средством. Б — вставляем сжатое пальцами кольцо как можно глубже во влагалище. В — проверяем, ощупывая пальцем поверхность кольца, оказалась ли шейка матки внутри него. Г — вынимаем кольцо, подцепив его пальцем за край и стягивая вниз.

Величина кольца определяется по диаметру. Обычно он составляет от 60 до 80 миллиметров. Чаще всего применяются кольца, имеющие диаметр 70—75 мм. Английские кольца называются «Durex» («Дурекс»), шеечные колпачки «Prentiff Cervical» («Прентифф цервикэл»). Их размер — от 22 до 31 миллиметра. Чаще всего применяется номер 25, реже — 28 мм.

Кольца надо с обеих сторон смазать кремом, убивающим сперматозоиды, в колпачок же немного крема следует класть на дно. Такой крем можно купить в кон-

судьях в готовом виде  
рецепту врача.  
Ac. borici  
Ac. lactic  
Glycerini ad  
10,0  
0,02  
200,0

Надевать колпачки и  
Делать это лучше всего  
К этому можно привыкнуть  
обязательно чистим зубы

Бол

Вернемся же к про  
ний климактерического  
климакса, а этот период  
цати лет, может возн  
занных с задержкой  
вызывающей задержку  
нарушения нервной си  
женщины проявляютс  
себе знать те органы  
с определенным обра  
грузку.

Полные женщины  
желудочной железы,  
ни в почках. Худо  
ния органов дыха  
ные и нервные боле  
всего слышат, что  
зы и проверки ни  
казывают. Можно  
лишь самовнушени

Безусловно, на  
стемы приводят  
всякого рода отк  
зала одна моя па

«Если я здоро  
Вообще говор  
ная. Даже до  
современной ме  
гут показывать



сультациях в готовом виде или заказать в аптеке по рецепту врача.

Ac. borici 10,0

Ac. lactic 0,02

Glycerini ad 200,0 — MFS — для наружного применения.

Надевать колпачки и кольца должен научить врач. Делать это лучше всего во время вечернего туалета. К этому можно привыкнуть так же, как к тому, что мы обязательно чистим зубы перед сном<sup>21</sup>.

### Больна ли я?

Вернемся же к профилактике и лечению осложнений климактерического периода. Перед наступлением климакса, а этот период может продолжаться до двадцати лет, может возникать много неприятностей, связанных с задержкой в организме хлористого натрия, вызывающей задержку жидкости в организме, а также нарушения нервной системы. Эти неприятности у каждой женщины проявляются по-своему. Чаще всего дают о себе знать те органы, которые не здоровы или, в связи с определенным образом жизни, несут чрезмерную нагрузку.

Полные женщины обычно жалуются на боли поджелудочной железы, расстройство печени или на камни в почках. Худощавые и астеничные — на заболевания органов дыхания, бронхов, на обмороки, сердечные и нервные болезни. Но в кабинете врача они чаще всего слышат, что совершенно здоровы, что все анализы и проверки никаких изменений в организме не показывают. Можно было бы предположить, что все это лишь самовнушение и ипохондрия.

Безусловно, нарушения в деятельности нервной системы приводят к повышенной чувствительности, ко всякого рода отклонениям в самочувствии. Но, как сказала одна моя пациентка:

«Если я здорова, то почему же я так больна?»

Вообще говоря, состояние здоровья — это вещь сложная. Даже дополнительные исследования, которые в современной медицине стали проводиться впервые, могут показывать, что здоровы и сердце, и печень и что



в порядке все анализы. Но откуда же это ощущение разбитости и нездоровья?

Все это, безусловно, не фантазии женщин, а объективная реальность. Иначе кто же из нормальных людей нашел бы силы и время бегать от врача к врачу и проводить одно исследование за другим?

Конечно, изменения в организме происходят, но они не регистрируемы современными анализами, поскольку касаются изменений физиологии внутренних органов в предклимактерический период.

Посмотрим, что происходит с сердцем. Появляются ощущения покалывания в области сердца, приступы сильного сердцебиения, аритмия с выпадением единичных сокращений или же типичное для этого периода сердцебиение такой интенсивности, что в период бессонных ночей кажется, что удары слышны во всей спальне, а рука, положенная на левую сторону груди, просто подпрыгивает от сердечных ударов в грудную стенку.

А болевые ощущения невралгического характера? Чаще всего в этот период возникает ишиас, болезненное онемение ног, особенно по ночам, боли рук, потеря чувствительности в пальцах (все летит из рук), боли в пояснице, затрудняющие наклоны, особенно мучительные при работе в наклонном положении.

И, наконец, отклонения, причиной которых являются нарушения деятельности коры головного мозга. И это уже особенно неприятно для работающих женщин, потому что возникает забывчивость, рассеянность, чрезмерная возбудимость, неумение правильно оценивать окружающее, что становится часто причиной бесконечных конфликтов.

Является ли все это неизбежным?

Конечно нет, поскольку неприятности возникают в связи с нарушением водно-солевого баланса в организме, а также появлением повышенного аппетита и даже чувства волчьего голода на почве гипогликемических состояний, то есть пониженного содержания сахара в крови, что вызвано чрезмерным количеством эстрогенов в организме.

В каждом случае возникновения болезненных состояний следует обращаться к врачу, чтобы удостовериться, что тот или иной орган здоров, и чтобы не прозевать начало какого-то действительно серьезного заболевания. Если же врач никаких конкретных изменений или за-



болеваний в органах не найдет, надо помочь себе самой отрегулировать образ жизни, диету, как можно больше двигаться, заниматься гимнастикой и, конечно же, постоянно следить за своим весом.

## Механизмы ожирения

Я уже говорила о необходимости ограничить потребление соли и жидкости, но хочу еще подчеркнуть, что убийственно действует на наш организм, особенно на фигуру, «перекусывание» по пять-шесть раз в день и пристрастие к сладостям и пирожным.

Желание съесть что-то сладкое вызывается, как уже упоминалось, приступами острой гипогликемии (нехватки сахара). Этот приступ можно немедленно снять, если съесть маленький кусочек сахара. Это самый лучший способ избавиться от острого чувства голода, и поэтому несколько кусочков сахара рекомендуется всегда иметь при себе. Помогает это простое средство немедленно, чувство голода, дурноты, головокружения исчезает, и в то же время нет никакого опасения, что в организм поступит слишком много калорий. Ведь много сахара не съешь, вполне достаточно одного или даже половины кусочка.

Итак, несколько кусочков сахара в течение дня избавят нас от постоянного желания что-нибудь съесть, заходов на чашку чая или кофе с пирожными, мороженым и т. д. Дополнительная польза от такого решения вопроса заключается в том, что прекращается связанное с перееданием увеличение веса.

На что надо обратить особое внимание женщине в период климакса? Прежде всего на правильный образ жизни. Надо очень тщательно следить за своим весом, как минимум раз в неделю становиться на весы (напольные домашние весы — это замечательное изобретение), чтобы проверить, не прибавляются ли килограммы. В случае, если вес увеличился на полкилограмма-килограмм, надо применить диету «пол». Что это значит? Это значит, что мы продолжаем есть все, что ели до этого, только съедаем ровно половину порции. Такая диета не лишает нас всего, к чему мы привыкли, всех пищевых элементов, так как другие «чудо-диеты», как правило, дей-



ствуют очень односторонне. Но калорийность употребляемой пищи снижается. Само собой разумеется, что садиться за стол надо не более трех раз в день. Находиться на диете надо до восстановления обычного, нормального веса.

Общие диетические советы для этого периода жизни: надо употреблять в пищу постное мясо, овощи, отруби, хлеб из муки грубого помола, сыры и яйца. Был период, когда считалось, что в этом возрасте не следует есть яиц, поскольку желтки содержат большое количество холестерина. Это мнение было неправильным, поскольку при небольшом потреблении мяса дефицит белка легко восполнять яйцами, что же касается холестерина, то с отношением к нему у нас вообще что-то не так. Я читала в одном американском научном журнале, что в желтках кроме холестерина содержится также фермент холинестераз, который разлагает холестерин, и, если яйцо приготовлено не вкрутую, а всмятку, не может быть и речи о перенасыщении организма холестерином. Белок же можно без вреда для здоровья съедать от двух, трех и даже четырех яиц. Согласно общепринятому мнению, в этом возрасте следует отказаться от животных жиров — от масла и сала — в пользу растительного масла. Однако не следует забывать, что, например, такие жизненно важные витамины, как витамин А или витамин Е не усваиваются без растворения их в животных жирах. Отсюда вывод — небольшое количество этих жиров употреблять необходимо.

Зато я советую исключить из рациона копченые колбаски и грудинку, жирную свинину, колбасу, бульоны из жирной говядины, мясные первые блюда. Именно эти продукты способствуют накоплению холестерина на стенках сосудов, что приводит к потере ими эластичности и повышению давления, что очень часто встречается в этот период жизни.

В тот момент, как только мы начинаем замечать, что давление повышается, необходимо — я подчеркиваю это — необходимо систематически лечиться, чтобы удерживать его в допустимых границах, потому что, если не принять своевременные меры, в сосудах происходят устойчивые изменения. Повышенное давление, растягивая просветы в сосудах, приводит к разрыву эпителия на внутренних стенках сосудов, а потом рубцеванию этих повреждений. Холестерин и минеральные соли на-

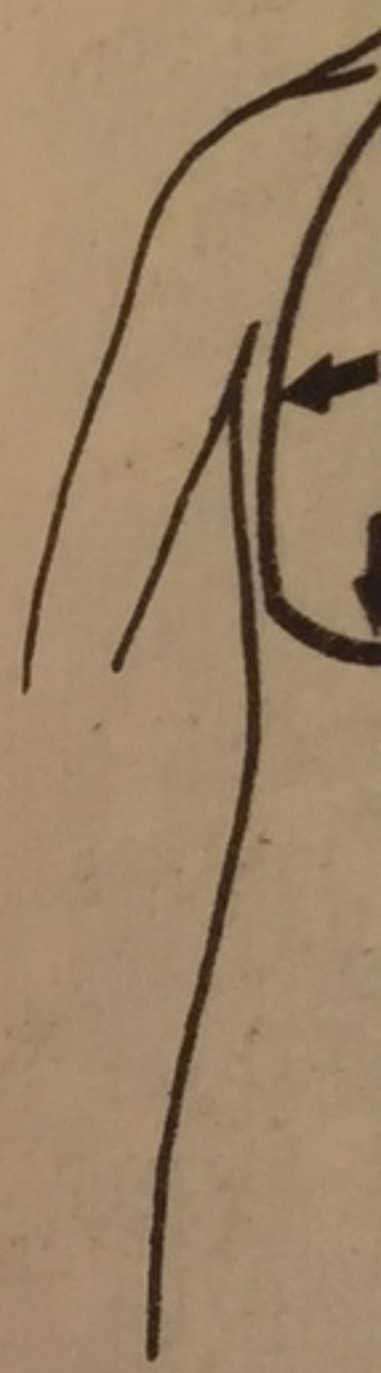


Рис. 2

чинают тут же рубчиками стенки дение сосудов. А Кроме необх регулировать ещ сон. Если мучае время так, чтоб чение часа на с кие вдохи. Бол этот совет, аргум очень много дви Но это совсем Кругление во по этажам в п стаивание в очер нервной системы В то время как рается не думать вещах, и глубокие, четыре к ие, насыщает к систему от нагро субстанций. Вдох но расширяя груд



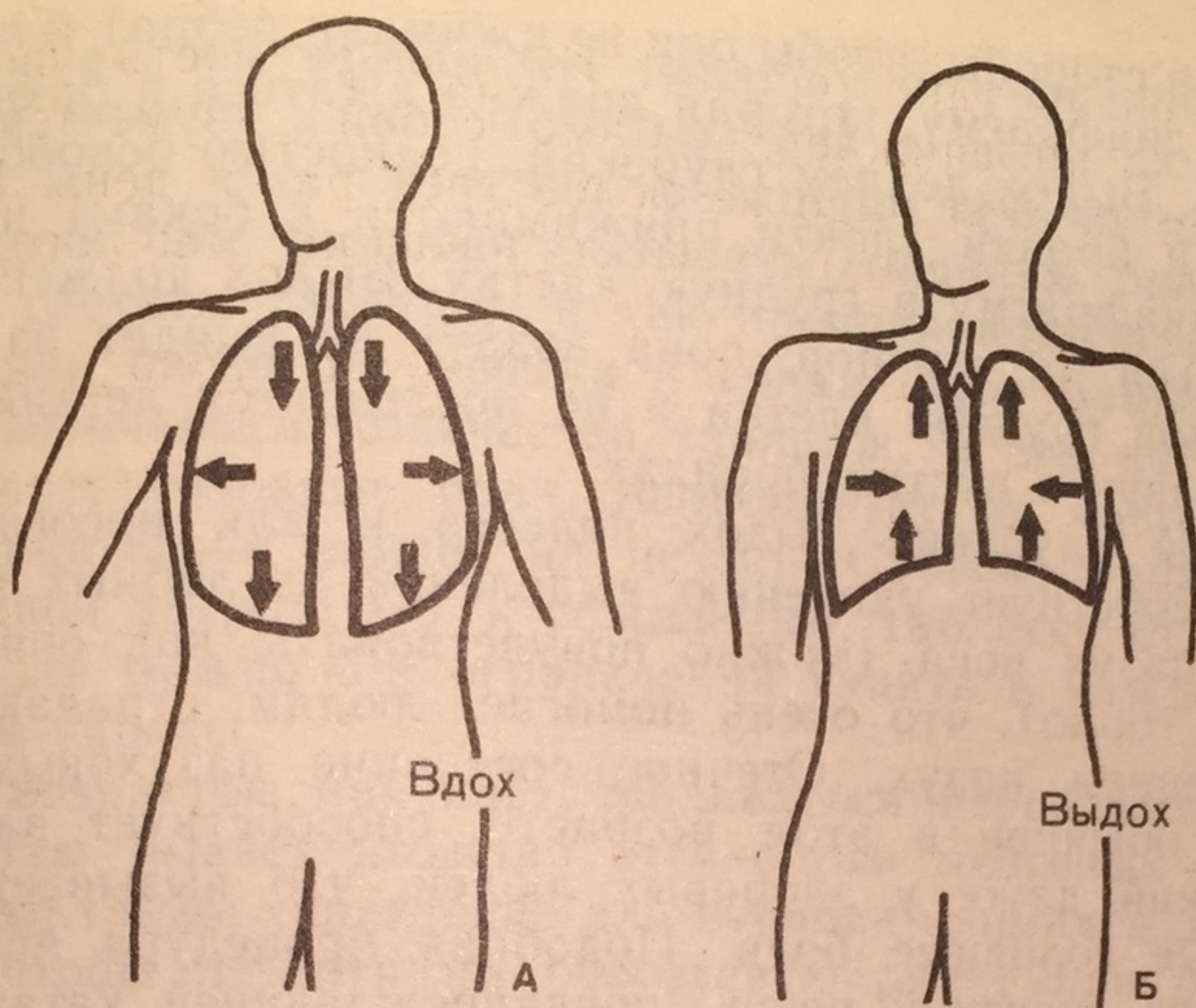


Рис. 26. Реберно-диафрагмальное дыхание.

чинают тут же осаждаться на шершавых, покрытых рубчиками стенках, и таким образом происходит отвердение сосудов. А это уже начало склероза.

Кроме необходимости соблюдения диеты надо отрегулировать еще некоторые стороны жизни, например сон. Если мучает бессонница, следует организовать свое время так, чтобы вечером обязательно погулять в течение часа на свежем воздухе, делая при этом глубокие вдохи. Большинство моих пациенток отвергало этот совет, аргументируя это тем, что за день приходится очень много двигаться.

Но это совсем не одно и то же.

Кружение вокруг плиты в душной кухне, беготня по этажам в плохо проветриваемом учреждении, выстаивание в очередях никак не способствуют успокоению нервной системы и насыщению организма кислородом. В то время как вечерняя прогулка, когда человек старается не думать о чем-то плохом, а только о приятных вещах, и глубоко дышать всей грудью — четыре шага вдох, четыре шага выдох, — усиливает кровообращение, насыщает кровь кислородом и очищает нервную систему от нагроможденных за целый день токсичных веществ. Вдох во время прогулки делаем максимальным, расширяя грудную клетку (локти должны быть раз-



ведены в стороны, чтобы они не сжимали ребра) и подтягиваем диафрагму, которая должна вжаться в брюшную полость. Выдох делаем глубокий, полностью освобождая легкие и бронхи (локти прижимаются к бокам) и втягивая диафрагму в грудную клетку. Выдох должен продолжаться до тех пор, пока воздух не выйдет из всех закоулков грудной клетки и не послышится легкий шипящий звук в пустых бронхах.

Такой глубокий выдох полезен и для носоглотки. Он способствует удалению выделений из лобных и боковых пазух носа (можно почувствовать, как они стекают в горло), что очень помогает людям, страдающим воспалением пазух. Отечное состояние пазуховых каналов, обычное в этом возрасте, способствует застою выделений даже у здоровых людей, что вызывает постоянные головные боли. Подобная процедура является также гигиеной пазух, предупреждающей катаральные заболевания.

По возвращении с прогулки домой очень полезно принять контрастный душ, включая попеременно то горячую, то холодную воду. Если организм плохо реагирует на смену температуры, следует растереть тело жесткой рукавицей, смоченной в соленой воде комнатной температуры (две ложки соли на литр воды). Постепенно воду можно делать холоднее. Эта процедура не только оттягивает избыток крови от внутренних органов и мозга к коже, что прекрасно налаживает сон, но и способствует общей закалке, предупреждению простудных заболеваний.

Как правило, женщины к сорока годам постепенно перестают заниматься гимнастикой, плаванием и вообще спортом, не любят длинных прогулок, хотя именно в этом возрасте все это особенно необходимо и для организма в целом, и для нервной системы в частности. Длинная прогулка намного полезнее, чем реланиум для успокоения нервов или снотворная таблетка на ночь.

### Таблетка на все случаи жизни

Следовало бы сказать еще несколько слов о столь распространенной в этом возрасте болезненной приверженности к лекарствам. Действительно, если у нас бо-

лит голова, мы  
причем иногда д  
щийся же в этих  
треблении сам с  
снова глотаем та  
сель, как песня б  
Мы увеличиваем  
усиливает головн  
и отрицательно в  
сплошной абсурд!  
ной боли можно  
течном киоске.

С возрастом н  
зачастую бывает  
чек, что также хар  
того чтобы перейти  
чить потребление  
ные типа реланиум  
можем уснуть — и  
гимнастики или  
И снова отравляе  
укреплять в период  
к таблеткам может  
и об этом знают н  
холодности.

Большинство мо  
тидесяти лет обра  
им снотворные таб  
их сексуальной жиз  
желание иметь ее.  
«все так быстро к  
с мужем, у которого  
но, и он не глотает  
запомнить, что очен  
в супружестве связа  
успокоительных сред  
Но если кому-то  
комендую в период  
подобного средства,  
принимать валидол  
из валирианы. И есл  
падает в ярость, чт  
ва — тоже валидол!  
валидол под язык и



лит голова, мы принимаем таблетку от головной боли, причем иногда даже несколько раз в день. Содержащийся же в этих таблетках фенацетин при частом употреблении сам способен вызывать головную боль! Мы снова глотаем таблетку, и так продолжается эта карусель, как песня без начала и конца. Круг замыкается. Мы увеличиваем количество таблеток, а это не только усиливает головные боли, провоцирует их частоту, но и отрицательно влияет на печень. Словом, происходит сплошной абсурд! Но, к сожалению, таблетки от головной боли можно без ограничения купить в каждом аптечном киоске.

С возрастом начинает усиливаться нервозность, что зачастую бывает вызвано отечностью мозговых оболочек, что также характерно для периода климакса. Вместо того чтобы перейти на бессолевую диету или ограничить потребление воды, мы хватаемся за успокоительные типа реланиума, фенактила, синекуана и т. д. Не можем уснуть — и опять вместо прогулки, дыхательной гимнастики или растирания принимаем снотворные. И снова отравляем организм вместо того, чтобы его укреплять в период кризиса. Чрезмерное пристрастие к таблеткам может привести к еще одной неприятности — и об этом знают не многие — возрастанию сексуальной холодности.

Большинство моих пациенток в возрасте около пятидесяти лет обращаются ко мне с просьбой прописать им снотворные таблетки; на мой вопрос относительно их сексуальной жизни они отвечают, что у них пропало желание иметь ее. Они даже выражают удивление, что «все так быстро кончилось». Отсюда — недоразумения с мужем, у которого еще «все в порядке», если, конечно, и он не глотает успокоительные таблетки. Я прошу запомнить, что очень часто в этом возрасте охлаждение в супружестве связано с беспорядочным употреблением успокоительных средств.

Но если кому-то они совершенно необходимы, я рекомендую в период отвыкания от реланиума или ему подобного средства, в моменты сильного возбуждения принимать валидол или таблетки из трав, например из валерианы. И если супруг, страдающий гипертонией, впадает в ярость, что часто случается при этой болезни, — тоже валидол! Не нервничай, мой дорогой, возьми валидол под язык и успокойся. Очень помогает.



Главное, валидол, валериана ничему не вредят. И правы были наши бабушки, когда в период нервных расстройств и «капризов» капали в стаканчик валериану. Возвратимся же к добрым старым методам, помогавшим людям сотни лет.

## Вторая конфликтная фаза

Я уже писала о фазах сексуальной активности женщины. Перевалив за тридцать пять, она достигает апогея своих возможностей в этой области, в то время как сексуальная активность мужчины начинает постепенно снижаться.

Хорошо, если половая жизнь с мужем проходит гармонично и регулярно, к обоюдному удовлетворению. Если же способности мужа начинают понемногу снижаться — на это можно реагировать по-разному. Например, можно ввести новую, более богатую и разнообразную систему ласк, которые будут сильнее возбуждать мужчину. Это часто дает желаемый эффект, так как ослабление полового влечения мужчины связано со снижением чувствительности эрогенных рецепторов, а также с надоедающей монотонностью сексуальной жизни. Обогащение и разнообразие ласк через какое-то время поправляют дело (о технике ласк для мужчин я расскажу полнее в следующем разделе).

Если усиленные старания и все более возбуждающие ласки не приносят ожидаемого эффекта, нужно очень дипломатично вызвать у него желание ответных ласк, которые могли бы привести женщину в состояние оргазма. Можно сказать, что здесь мы возвращаемся к периоду петтинга, когда оргазм не связывается непосредственно с половым актом, а полные половые отношения откладываются на то время, когда мужу это позволят сделать его физиологические возможности. Однако случается, и, к сожалению, нередко, что муж неохотно идет на это и безразлично относится и к обильным ласкам и к их разнообразию, если в результате они не приводят к половому акту. Тогда вместо претензий, выговоров, упреков и недоразумений на этой почве (что, как правило, толкает обиженного мужчину на поиски другой женщины) лучше воспользоваться скрытыми

формами она удовлетворения. Резкая перенормированную ситуацию, повышенной сексуальности приводит к настоятельной необходимости, когда женщины имеют шансов, которые именно женственности так просто, при «за тридцать» зой — взгляните активности в этой фазе премежду сексуальности мужчины и женщины.

Разумная женщина среди мужчин поскольку именно друге и душой. Между тем, муж за сорок, ищет Инстинкт подскожно развивающаяся, шие сексуальными. В период развития она жаждет новых форм чувствительности, а к финалу, как и годным для правительственности, а то, что он все еще

Существует еще женение он действующим» ситуациях. Ее книга целиком посвящена переживаниям «В конце концов правда, заключает



формами онанизма, восполняющими сексуальное неудовлетворение.

Резкая перемена в сексуальной жизни создает сложную ситуацию, тем более что она совпадает с периодом повышенной сексуальной активности женщин. Это приводит к настоящей драме, которую женщины, как правило, стыдливо скрывают. Ведь это еще не тот возраст, когда женщина перестает быть привлекательной и не имеет шансов найти себе подходящего партнера, некоторые именно в этом возрасте расцветают полной женственностью. К сожалению, и с партнером все не так просто, приходится принимать в расчет, что возраст «за тридцать» совпадает со второй конфликтной фазой — взгляните на кривые на диаграмме сексуальной активности в жизни женщины и мужчины. Именно в этой фазе проявляется нарастающая диспропорция между сексуальными возможностями и потребностями мужчины и женщины.

Разумная женщина после сорока ищет себе друга среди мужчин своего возраста или немного моложе, поскольку именно они отвечают ее представлениям о друге и душой и телом (и физически и психически). Между тем, мужчина, особенно одинокий, перевалив за сорок, ищет партнерш помоложе и поэффектней. Инстинкт подсказывает ему, что молодая, еще только развивающаяся, девушка имеет значительно меньшие сексуальные потребности, чем зрелая женщина. В период развития своей эротической чувствительности она жаждет разнообразия ласк, прелюдий и других форм чувственности, поэтому ей может понравиться друг, старший по возрасту, но не так спешащий к финалу, как молодой. Такое сочетание бывает выгодным для правильного развития ее сексуальной чувствительности, а мужчине чрезвычайно поднимает тонус то, что он все еще нравится молодым и красивым женщинам.

Существует еще один фактор, и на женское воображение он действует особенно сдерживающе в «постельных» ситуациях. Попробую привести здесь слова уже цитированного мною автора — Сильвины Бульрих. Ее книга целиком посвящена описанию мира эротических переживаний женщины за сорок.

«В конце концов я буду с ним спать. Самое плохое, правда, заключается в том, что меня эти вещи все мень-



Не распространяясь дальше на эту тему, приведу еще один пример из книги Сильвины Буллерих. «Известно, как начинается приключение, но никогда не известно, чем оно закончится,— сказала я сама себе. <...> Умберто увлек меня в глубину зала, схватил в объятия, и мы довольно неловко упали на диван. Головой он ударился о стенку, и хотя сказал: «Это ничего»,— я-то знала, что ему довольно больно. Его локоть пришелся мне прямо под ребро, которое я сломала два года назад в автомобильной аварии, в том самом месте, которое еще побаливало. С грацией двух тюленей, которым снится, что они сирены, мы покатались по матрасу, пересчитывая выпуклости и впадины. <...> Умберто целовал мои губы, расстегивал блузку, целовал грудь, а я, настоящая, свободная от земных материй, с раздражением смотрела на эту пару пятидесятилетних, изображающих любовный пыл. В результате — ничего! Напрасное переворачивание с боку на бок, призывные слова, жалобные просьбы ко мне о помощи. У меня было такое впечатление, что купаю маленького Алехо (внук.— М. В.)... <...> Умберто открыл двери, и мы оба уставились на горизонт, высматривая прибытие кого-нибудь из соседей с той жаждой, какая может быть сжигала Колумба, когда Америка не хотела вынырнуть перед ним из океанских вод».

Бывает, что женщина в полном расцвете находит друга моложе себя, лет около двадцати, который еще «ходит подпрыгивая». В этом случае сексуальные шансы равны и общее «сумасшествие» достигает предела. Интересно, что в такой ситуации женщина необычайно хорошеет, переживает как бы вторую, шальную, молодость. К сожалению, эротический взлет не бывает долгим, и чаще всего приключение кончается в ту же минуту, когда на горизонте появляется молодая, красивая женщина, которая пробуждает чувства мужчины. И тогда, невольно сравнивая себя с ней, стремительно — с каждым днем — стареешь, чувствуешь себя усталой и все менее привлекательной. К сожалению, все приключения одиноких женщин, за исключением очень редко встречающихся в жизни случаев настоящей любви, коротки и кончаются болью, неприятным привкусом или растущим ощущением подступающей старости. Кажется, что тебя выбили из колеи, и ты оказалась на обочине. Но никто еще не придумал рецепта, как приманить на-



ше привлекают. Когда-то я носила трусики с цветочками, которые соскальзывали как бы сами собой, а сейчас эластичный пояс заставляет меня делать судорожные движения, а при попытках партнера помочь я начинаю всерьез опасаться, как бы что-нибудь не разлетелось. Ничего, конечно, не разлетается, все не так уж плохо, но видно, что он тоже этого побаивается, и меня это чертовски раздражает. Впрочем, меня никогда не привлекала любовь без любви. Это не мое амплуа. Она скучна, как игра в бридж, и точно так же нельзя бросить партию на половине».

К сожалению, с течением времени в психике женщины значительно обостряется чувствительность к появляющимся в ее внешнем виде недостаткам. Постепенно крепнут различные комплексы, точно так же как у молодых девушек, вступающих в жизнь, особенно тех, кого обходит успех. Как же это трудно — не думать о появляющихся морщинах, вялой коже на бедрах и плечах, расплывающейся фигуре. С полнотой, правда, можно и побороться или... утешить себя тем, что у пухленьких нет морщин, а тело более упругое. Но все же у этих худышек стройная фигура, молодые движения и т. п. Так и хочется сказать таким женщинам, как и юным, но несмелым девушкам: демонстрируй все, что есть в тебе привлекательного, тщательно прячь от мужчин дефекты. Обычно это легко удастся, хотя женщину, особенно «подругу», не так просто провести. И еще — не думай беспрестанно о своих недостатках: так можно ненароком кому-то и внушить эту мысль. Учти, женщина, которая постоянно изводит себя, перебирая недостатки своей внешности, не излучает свет, а гасит его.

Всегда где-нибудь на дне души таится мечта: только бы это была любовь, а любовь встречается редко! Обычно, к сожалению, остается только приключение, а женщине в любом возрасте трудно жить без любви. Мужчина — тот как-то может. Я думаю, что не только в этой сфере доминирующей причиной хорошего самочувствия мужчины является своеобразная нескритичность в отношении своей особы. Они чаще всего не имеют комплексов, как по поводу внешнего вида, так и сексуальных возможностей. Поэтому мужчина всегда уверен, что в его неудачах виновата только женщина, — значит, была недостаточно сексуальна!



стоящую любовь. Однако бывает и так: с бывшим любовником сохраняются дружеские и доброжелательные отношения многие годы, но это — трудное искусство.

### Самоудовлетворение одинокой женщины

А если не приключения и не более или менее удачные романы? Что же тогда? Одиночество? Плюс раздражающее напряжение, которое ничем не снять, застой крови в малом тазе и связанная с этим бессонница, боли в крестце, боли в сердце, нервишки и такое чувство, будто ты никому в жизни не нужна. Все это очень плохо влияет на работоспособность, мешает собраться.

Где же выход? Ведь перед нами еще двадцать, а может и больше, лет жизни. И хотелось бы прожить их в комфорте — физическом и духовном.

Выход — это попросту мастурбация, со всеми ее преимуществами. Она в значительной мере сглаживает физиологические расстройства у одиноких женщин. Конечно же, не хватает тут одного элемента, а именно — мужского семени, которое регулирует гормональное равновесие у женщин после сорока. Однако на расстройство кровообращения и застой крови в малом тазе мастурбация действует так же, как половой акт с мужчиной. Попросту говоря, пережитый оргазм открывает клапаны и приводит в движение задержавшуюся в малом тазе кровь.

Впрочем, десять лет назад в статье, напечатанной в еженедельнике «Кобета и жиче», я попробовала рассказать кое-что о лечебном значении мастурбации для женщин в зрелом возрасте. И конечно же, как всегда посыпались оскорбительные и протестующие письма. Но к огромному нашему удивлению — моему и редакции — все-таки больше писем пришло от одиноких женщин, которые благодарили за то, что была поднята эта тема. Оказалось, что многие женщины занимались мастурбацией, тщательно это скрывая и испытывая огромные угрызения совести, считая себя не совсем нормальными.

Это было похоже на ту реакцию, какую вызвало пятьдесят лет назад сообщение Кинзи о широком распространении онанизма среди молодежи. Прошло уже десять



лет с тех пор, как была опубликована моя статья, и сейчас самое время более подробно рассказать о технике женского онанизма.

Наиболее распространенная форма, так же как в юношеском онанизме, — это самоудовлетворение ладонью и пальцами. Здесь стоит вспомнить о том, что я говорила в книге «Искусство любви», описывая петтинг. «Оргазм, который начинается и кончается при раздражении клитора, есть действительно оргазм, но, если можно так выразиться, довольно убогий и мало удовлетворяющий. Чтобы физиологические ощущения были более богатыми и глубокими, нужно все-таки обратиться к петтингу и начинать возбуждение с ласк. Ласкаем ладонями и пальцами эротические зоны на коже. Ласкаем зоны у основания шеи, похлопываем и массируем «венерин холм», внутренние поверхности бедер».

Точно так же как половой акт с мужчиной начинается с психологической подготовки, в основе которой восхищение сексом и любовником, так и здесь стоит добавить психологические элементы, возбуждающие воображение. Это для женщины имеет огромное значение. Например, почитать книжку с нежными любовными эпизодами, посмотреть альбом или включить любимую музыку. С этой целью стоит собрать для себя на скрытой от чужих глаз полочке несколько книжек, содержащих возбуждающее описание эротических сцен.

Возвращаясь к описанию ласк основания шеи, самой шеи и лица, нужно сказать, что для этого очень подходит кисточка из мягкого барсучьего волоса, которая употребляется для макияжа. Итак, ласково пройдемся по разным частям тела и начинаем возбуждать груди, поглаживая их до тех пор, пока не затвердеют соски, после чего ритмично и нежно ласкаем их подушечками пальцев или ладонью. По мере того как растет возбуждение, оно перекидывается на клитор, а губы влагалища начинают сами набухать и увлажняться. Теперь одной рукой, предварительно смочив промежность жидким маслом, начинаем массаж с похлопывания и поглаживания «венерина холма», спускаясь все ниже и ниже и ускоряя таким образом прилив крови. Затем массируем легкими движениями вниз и вверх ребром ладони в складках по обеим сторонам. Затем массируем вдоль складок, поворачивая иногда пальцы поперек,



пока под кожей не будет прощупываться клитор, толщиной с карандаш и достаточно твердый.

Затем дразнящими движениями пальцы начинают опускаться по клитору до преддверия влагалища, сначала неглубоко, потом глубже и глубже, в зависимости от того, где находится зона сексуальной чувствительности. У некоторых женщин наиболее чувствительны и сексуально возбудимы малые и большие губы, у других — главным образом клитор. Окружение клитора, малые и большие губы, вход во влагалище — все это составляет так называемый эротический треугольник.

Однако бывает, что сексуальная чувствительность клитора и всего эротического треугольника слаба и возрастает лишь за входом во влагалище — на поверхности выпуклой передней стенки, подпирающей мочевой пузырь. Эта полусфера покрыта у еще нерожавших женщин волнообразной слизистой оболочкой, напоминающей стиральную доску наших бабушек. Возбуждая места вокруг входа во влагалище, загибаем пальцы к себе, после чего они проскальзывают по клитору на артерию мочевого пузыря. Большинство женщин при таких манипуляциях, проделываемых одной рукой, одновременно пальцами другой руки раздражают и ласкают соски на груди и, стараясь сохранить одинаковый ритм действий, довольно легко достигают состояния оргазма.

Это описание выглядит сложновато, но на практике все гораздо проще, а возбуждающие движения одновременно в нескольких чувствительных точках заметно повышают остроту ощущений. Пациентки, описывая то, что они чувствовали в момент достижения оргазма, часто рассказывают, что вначале самые сильные сексуальные ощущения они получали от возбуждающих движений по соскам груди и вокруг них, но, по мере того как возбуждение росло, чувствительность периферийных рецепторов значительно снижалась и повышалась чувствительность в районе клитора и преддверия влагалища. Поэтому, когда ощущалось набухание, увлажнение и возбуждение в районе промежности, они начинали раздражать клитор и большие и малые губы.

В тот момент, когда кончается фаза плато и начинается фаза оргазма, клитор заметно уменьшается, отступает и прячется под крайней плотью, а наиболее чувствительными становятся припухшие места вокруг входа

во влагалище, мал  
терии на передней  
Можно также  
вить ритмическое с  
дверия, можно ле  
ни в районе «венер  
влагалище, ритмич  
гая мышцы бедер.  
Как правило,  
мастурбацией, выб  
половом акте: леж  
но ногами. Это не  
так и для полового  
та мышц бедер, про  
на позиция с подл  
подушкой или вали  
вали (сползали) с  
Ноги при этом дол  
ны. Такое положени  
сокращаться уже в  
ко возбуждаем ласк  
ствующем ритме, ч  
Позже, когда мы воз  
бедер, прижимающ  
ускоряет достижение  
Описанный спосо  
у которых самым  
клитор, воспринима  
дражителей. Однако  
жизни, особенно когд  
мышц преддверия и  
ная чувствительность  
окончания, находящи  
В различных св  
механизмы, я встреч  
солютно лишена сек  
воспринимает никаки  
то акта и оргазма. М  
ным образом, что это  
бывали пользоваться  
средства колпачками  
колпачок изолировал  
косновение) возбуди



во влагалище, малые губы и шаровидное вздутие артерии на передней стенке влагалища.

Можно также к эротическим возбудителям добавить ритмическое сжатие мышц влагалища и его преддверия, можно легко полхлопывать основанием ладони в районе «венерина холма», а пальцы, входящие во влагалище, ритмично сжимать, скрестив ноги и напрягая мышцы бедер.

Как правило, женщины, пробуя заниматься мастурбацией, выбирают такую же позицию, как при половом акте: лежа навзничь с раскинутыми свободно ногами. Это не лучший выбор как для мастурбации, так и для полового акта, поскольку исключается работа мышц бедер, промежности и влагалища. Более удобна позиция с подложенной под поясницу скрученной подушкой или валиком, так чтобы ягодицы соскальзывали (сползали) с него на кушетку (топчан, диван). Ноги при этом должны быть приподняты и перекрещены. Такое положение позволяет мышцам промежности сокращаться уже в самом начале, когда мы еще только возбуждаем ласками соски (естественно, в соответствующем ритме, что я настоятельно подчеркиваю). Позже, когда мы возбуждаем клитор, сокращение мышц бедер, прижимающих руку к чувствительным зонам, ускоряет достижение оргазма.

Описанный способ наиболее эффективен для женщин, у которых самым чувствительным органом является клитор, воспринимающий большинство сексуальных раздражителей. Однако нередко за многие годы супружеской жизни, особенно когда женщина использует сокращение мышц преддверия и влагалища, наибольшая сексуальная чувствительность перемещается глубже, на нервные окончания, находящиеся на передней стенке, а у некоторых женщин на своде влагалища и на шейке матки.

В различных книгах, объясняющих сексуальные механизмы, я встречала мнение, что шейка матки абсолютно лишена сексуальных нервных окончаний и не воспринимает никаких возбудителей во время полового акта и оргазма. Могу утверждать самым решительным образом, что это не так. Пациентки, которые пробовали пользоваться в качестве противозачаточного средства колпачками, рассказывали мне, что, когда колпачок изолировал шейку от механических (прикосновение) возбудителей, они не могли никаким об-



разом достигнуть состояния оргазма. Когда же снимали колпачок, все возвращалось к норме. (Подчеркиваю, однако, что такие случаи встречались не очень часто.)

### Немного истории

Возвращаясь к вопросу о размещении зон чувствительности влагалища, нужно было бы сказать о ситуации, в которой мастурбация приводит к оргазму только при употреблении муляжа мужского полового органа. В таких случаях любые упоминавшиеся внешние раздражители не дают полного удовлетворения.

Речь идет о женщинах, которые за многие годы привыкли переживать состояние оргазма во время полового акта. Со временем у них значительно снижается чувствительность клитора, и даже непосредственное воздействие на него не приводит к оргазму. Естественно, что в таких случаях необходимо употреблять протез мужского полового члена, который может проникать значительно глубже во влагалище и достигать даже шейки матки.

В коротких историях и новеллах, принадлежащих авторам семнадцатого века, довольно часто встречается упоминание о том, что для этих целей использовались восковые свечи, морковка и тому подобные «инструменты» (в эпоху Людовиков во Франции придворные дамы имели для этого атласные мешочки, плотно набитые горячей крупой).

В наших условиях можно попробовать изготовить муляж из гладкого дерева, пластика, наполненного чем-нибудь презерватива и т. п. В западных странах, где есть специальные секс-шопы (магазины), предлагаются модели самой разной величины и формы — пластиковые, каучуковые, мягкие, твердые, с подогревом от батареек и даже имитирующие эякуляцию.

Кроме различного рода муляжей имеются также специальные вибраторы. Пользуясь вибратором, можно возбуждать губы, шею, грудь и другие эрогенные зоны. При воздействии на грудь советую начать с плоского розового кружочка вокруг соска, а затем переходить на сам сосок. Такого рода возбудители воспринимаются

Рис. 27. Муляж  
каучуковый муляж (с  
крышкой; через крыш  
пластиковом футляре  
вибрационный механи

по-разному: иногда  
ия, приводящее  
случаях — неприят  
делает осторо  
Вибратором м  
ствия на зону во  
на, легко дотрагн  
ерхности легким  
до преддвер  
ажений. Эротич  
начаются от ош  
новом акте, по



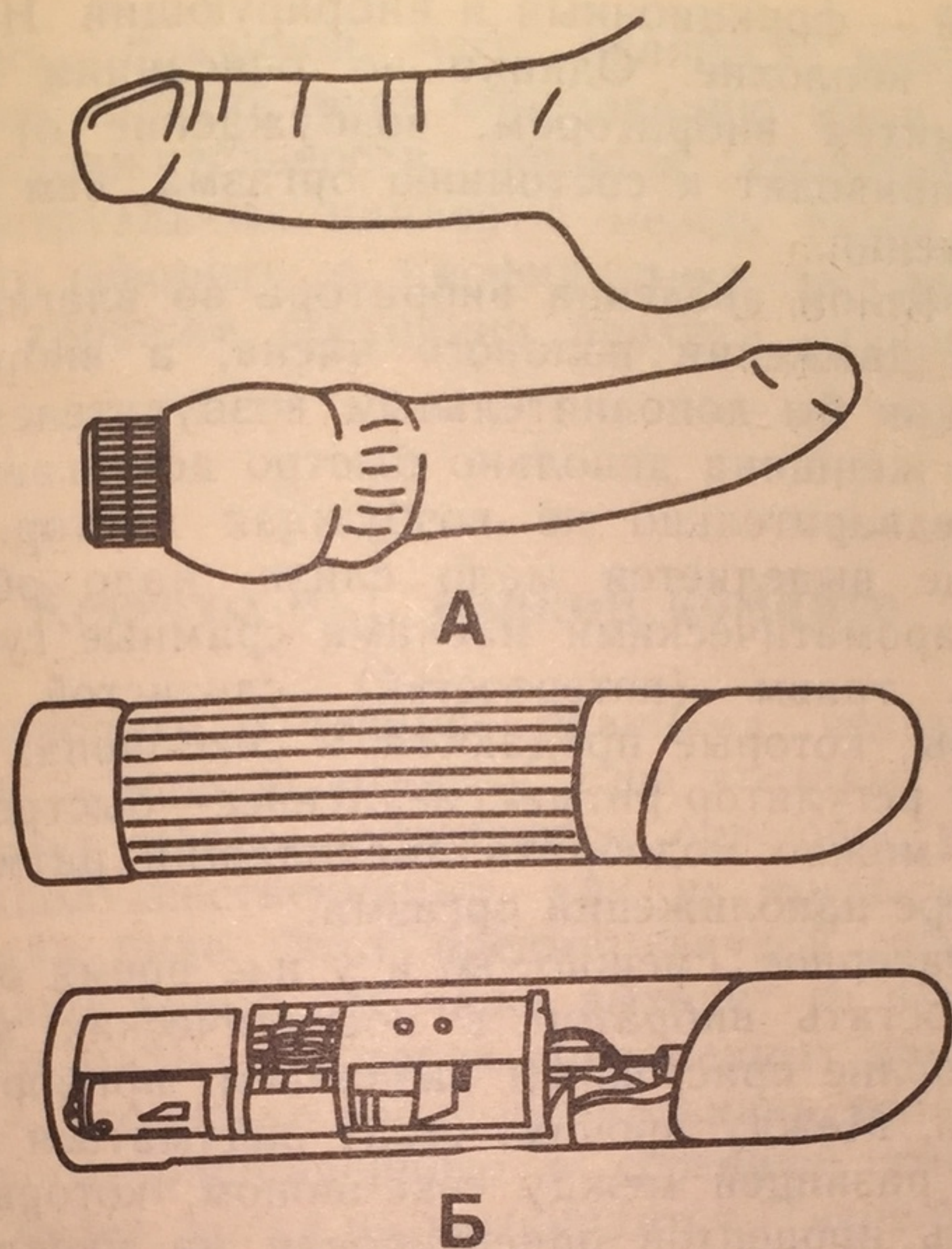


Рис. 27. Муляж каучукового полового члена и вибратор. А — каучуковый муляж (цельнолитой или высверленный с навинчивающейся крышкой; через крышку наполняется теплой водой). Б — вибратор в пластиковом футляре (общий вид; в вырезанном окошке виден вибрационный механизм).

по-разному: иногда они дают острое чувство наслаждения, приводящее даже в состояние оргазма; в других случаях — неприятное покалывание и боль. Необходимо все делать осторожно и следить за своей реакцией.

Вибратором можно также пользоваться для воздействия на зону вокруг малых и больших губ или клитора, легко дотрагиваясь до них или перемещая по поверхности легкими массирующими движениями. Можно легонько вводить кончик вибратора между малых губ до преддверия влагалища в ритме фрикционных движений. Эротические ощущения при этом несколько отличаются от ощущения при настоящем (аутентичном) половом акте, поскольку действует двойной ритм воз-



будителей — фрикционный и вибрирующий. Но эффекты это дает неплохие. Однако по описаниям пациенток, пользующихся вибратором, возбуждение от вибрации быстрее приводит к состоянию оргазма, чем фрикционные движения.

При полном введении вибратора во влагалище имитируются движения полового члена, а вибрация становится как бы дополнительным возбудителем. Обычно при этом женщина довольно быстро достигает оргазма, даже предварительно не возбуждая клитор. Если во влагалище выделяется мало слизи, надо обязательно смазать ароматическими маслами срамные губы, чтобы избежать травм (потертостей) слизистой оболочки. Вибраторы, которые продаются в секс-шопах на Западе, имеют регулятор ритма (медленнее—быстрее). Таким образом, можно подобрать подходящий ритм, ускоряя его по мере приближения оргазма.

Это, наверное, смешно, но и у нас время от времени можно достать вибратор в косметических магазинах, но под вполне пристойным названием: прибор для массажа шеи. Между прочим, стоит задуматься над определенной разницей между секс-шопом, который на семьдесят процентов ориентирован на удовлетворение сексуальных извращений, и магазинами или скромными косметическими и аптечными киосками, где у нас можно было бы купить виролизатор или различного рода вибраторы и сексуальные протезы. Как вытекает из всего, что я написала выше, в значительной степени это все приборы, предназначенные для личной гигиены, а также для поддержания здоровья и нормальной физической кондиции. Надеюсь, что может быть уже в ближайшее время наша служба здоровья даст себя убедить в том, как необходимы различного рода муляжи и виролизаторы для поддержания нормальной супружеской жизни в зрелом возрасте.

Онанизм одиноких женщин — это не дополнительные пикантные развлечения, а зачастую единственное условие психологического равновесия, облегчающего и служебные отношения, и просто межчеловеческие контакты. Женщины в этот период жизни часто становятся просто несносными, слишком нервными и трудными в общении.

Следует помнить также, что длительный застой крови в малом тазе, вызванный эстрогенами при недостатке



прогестерона, причиной чего является вынужденное воздержание, способствует образованию миом и увеличению продолжительности периода кровотечения во время менструальных циклов и между ними. А здесь уже нужно говорить о профилактике заболеваний, а не только хорошем состоянии психики одинокой женщины.

### Кое-что о ... ванной комнате

Если говорить о технике онанизма, нельзя обойти вниманием ... ванную комнату. Еще в старых французских романах часто встречаются описания утех, для которых «полудевственницы», как их тогда называли, использовали биде. Этот предмет личной гигиены, который в наше время все чаще выходит из обихода из-за слишком малых размеров современных ванн комнат. Биде — это что-то вроде умывальника, только низкого, округлого, расширенного в середине, чтобы было место для бедер, когда на него садятся. Такое биде устанавливается в женской туалетной комнате. На дне раковины вмонтирована трубка с сужающимся концом, из которого при нажатии кнопки бьет вверх сильная струя воды. Это устройство для подмывания. Однако женщины быстро сориентировались в том, что миниатюрный «водный массаж» прекрасно можно использовать в определенных целях, садясь так, чтобы струя попадала как раз в клитор и в зону влагалища, создавая эротическое возбуждение — и температурой, и ударной силой водяной струи. Таким образом многие незамужние, одинокие или неудовлетворенные супружеской жизнью женщины приспособили биде для онанизма.

Используя оборудование в ванной для сексуальных целей, можно, например, мягкой намыленной и смоченной губкой пройти от клитора в зону промежности и обратно. Энергично похлопывайте зону «венериного холма». Это удобнее делать, сидя в ванне по-турецки или с закинутыми на края ногами. Конечно же, не отказывайтесь для начала от «массажа» сосков груди теплым сильным душем, возбуждающих движений пальцами и иных ласк. Неплохо также направить душ «на венерин холм» и низ живота, чтобы вызвать прилив



крови в нижней части тела, что способствует повышению эротической чувствительности преддверия влагалища и клитора, а иногда приводит и в состояние оргазма.

Все вышеописанное дает общее представление о реакции, последовательности возбуждающих факторов, а также различных возможностей «организовать» для себя подобные «впечатления».

Когда я пишу свои работы, то всегда стараюсь подчеркнуть, что это не кулинарная книга с сексуальными рецептами, что я рассказываю только о методике и реакциях организма, а все остальное оставляю для изобретательного, находчивого читателя.

### Полипы, миомы и секс

Идут годы, и после тридцати, а затем и сорока, как я уже писала, снижается действие желтого тела, которое поддерживает в равновесии действие эстрогена. В связи с этим эстрогенные гормоны начинают доминировать, что приводит к недомоганиям и нарушениям в месячных циклах.

В период жизни женщины на первый план выходят такие недомогания, как боли в пояснице, а также самые различные невралгические боли. Менструации учащаются, становятся нерегулярными, усиливается кровотечение, а иногда менструация растягивается на десять и более дней. Нередко продолжительным кровотечениям сопутствуют полипообразные образования на слизистой оболочке матки. Бывает необходимо врачебное вмешательство: выскабливание полости матки для удаления полипов (естественно, при этом проверяют, нет ли новообразований). Через какое-то время такая процедура делает менструации более регулярными и не такими обильными. Если после операции будет проведено правильное гормональное лечение, то можно избежать возврата недомоганий.

Конечно, совсем не до секса женщинам, у которых только что кончившееся кровотечение снова начинается через несколько дней. Хотя бы даже поэтому стоит внимательно отнестись к систематическому гормональному лечению. В случае, когда болезнь запущена, крово-



течения возобновляются, снова образуются полипы и требуется операция, чтобы избежать малокровия.

По-моему, лучшим способом гормонального лечения в период климакса (пока еще не прекратились менструации) является прием прогестерона (очень маленькими дозами) во второй половине месячного цикла. Это лекарство восполняет дефицит желтого тела и предупреждает чрезмерный рост уровня эстрогенов, которому всегда сопутствуют кровотечения в период менструаций, полипообразные разрастания слизистой оболочки матки, а зачастую и появление миом на матке. Хорошо бы, чтобы такое лечение опиралось на цитогормональные исследования, что позволяет подобрать индивидуальную дозировку лекарств.

Миомы матки представляют собой шишкообразное разрастание мышцы матки. Хочу подчеркнуть, что это не опасные новообразования, как думают многие женщины. Но тем не менее из-за своего расположения они доставляют достаточно неприятные ощущения. Эти круглые и твердые опухоли иногда образуются в большом количестве на мышечных перегородках внутри матки, что вызывает ее увеличение и отвердение вследствие того, что миомы значительно менее эластичны, чем здоровые мышцы.

Иногда миомы образуются непосредственно под слизистой оболочкой матки, на границе «полость матки — вход». В этом случае они затрудняют восстановление слизистой оболочки во время месячного цикла, вызывая долгие и кровоточивые менструации.

Если они образуются на передней стенке матки, то, постепенно разрастаясь, сжимают мочевой пузырь. Тогда мочеиспускания учащаются и даже могут происходить непроизвольно при кашле или чихании.

Если миомы расположены на боковых стенках, это может привести к возникновению миом также и между связками, удерживающими матку в правильном положении. В этом случае они сдавливают мочевые каналы, затрудняя отвод мочи из мочевого пузыря. Связанный с этим застой мочи в почках создает предрасположенность к воспалению почечных лоханок и другим осложнениям.

Миомы на задней стенке матки сдавливают проходящую рядом прямую кишку, вызывая запоры, а также застой крови и образование геморроидальных узлов.



Небольшие миомы не вызывают никаких недомоганий и чрезмерного кровотечения и не требуют хирургического вмешательства. Но по мере их роста (а они могут достигать нескольких килограммов) и связанного с этим увеличения давления на соседние органы, необходимо их удаление хирургическим путем.

А это уже трагедия, поскольку испокон века существует убеждение, что женщина без матки перестает быть женщиной. В этом уверены не только сами женщины, но, к сожалению, и их партнеры — мужчины.

Я помню, как в молодости, когда еще была студенткой, не раз наблюдала сцену, когда заплаканная женщина умоляла своего врача: пан доктор, ради бога, скажите мужу, что это была опухоль в яичниках или еще какая-нибудь операция. Не говорите, что у меня удалена матка, ведь я перестану для него быть женщиной, и наш брак рухнет. Конечно же, врачи шли навстречу просьбам пациенток — лгали, выкручивались с большим или меньшим эффектом, но поскольку всегда находились «доброжелатели», то в конце концов кто-нибудь «открывал глаза» мужу.

Но что самое печальное, пациентка была также убеждена, что после удаления матки перестанет быть женщиной, то есть для нее кончится сексуальная жизнь.

### Психологическое лечение

Эти проблемы совершенно аналогичны проблемам, связанным с операцией простаты, о чем речь пойдет дальше. Мужчина уверен, что после удаления простаты он становится импотентом. Пережитый психологический стресс и самовнушение действительно нередко являются причиной того, что после операции у него появляются трудности в половом акте.

Еще когда я работала в консультационном центре Общества сознательного материнства, я часто задумывалась над этой проблемой и даже обсуждала ее с моим консультантом доктором К. Анусяком. Каким образом удаление матки может влиять на сексуальную чувствительность женщины? Мы пришли к общему выводу, что этого не может быть вообще, а все дело заключается в психологической блокаде.



С точки зрения физиологии такие операции, как вылушивание миом и ампутация матки над влагалищем, когда шейка остается нетронутой, только в незначительной степени могут повредить нервные волокна, проходящие в крестцово-маточных связках.

Только полное удаление матки вместе с придатками и шейкой, что случается довольно редко, нарушает эти связки, прерывая нервные пути от крестца к эрогенным зонам.

Но, как я уже упоминала, оргазм у женщины выглядит совсем иначе, чем у мужчины, и прерывание нервных корешков, идущих от спинного мозга, не оказывает большого влияния на сексуальные функции.

У мужчины прерывание связи с центром эрекции и эякуляции, находящимся в спинном мозге, нарушает способность к половой жизни — приводит к расстройству эрекции, неспособности к эякуляции и, таким образом, к невозможности достижения состояния оргазма.

У женщин сексуальные возбуждающие сигналы идут к центру оргазма непосредственно от сосков груди и эрогенных зон, рассеянных на коже (см. рис. 28), а также от эротического треугольника. Это отмечал еще Леонардо да Винчи, который набросал эскизы путей, связывающих во время полового акта соски груди с зоной половых органов, и утверждал, что импульсы сексуального возбуждения идут непосредственно от груди к половым органам.

В. Х. Мастерс и В. Е. Джонсон доказали, что раздражение сосков груди вызывает увеличение клитора, увлажнение и другие предварительные процессы, сопутствующие половому акту. С большой степенью достоверности можно предполагать, что эти нервные пути передают действие возбуждателей в обоих направлениях, а, кроме того, возбуждающие импульсы из зоны половых органов могут передаваться в центр оргазма также другими путями, а не только через основной нервный ствол, идущий от спинного мозга через крестцово-маточные связки.

Эти предположения были проверены опытным путем. Направляя моих пациенток на операцию по удалению матки, я проводила с ними профилактическую беседу, объясняя, что они не должны опасаться каких-либо изменений или ослабления эротической чувствительности. Факты подтвердили предположения, так как пациентки,



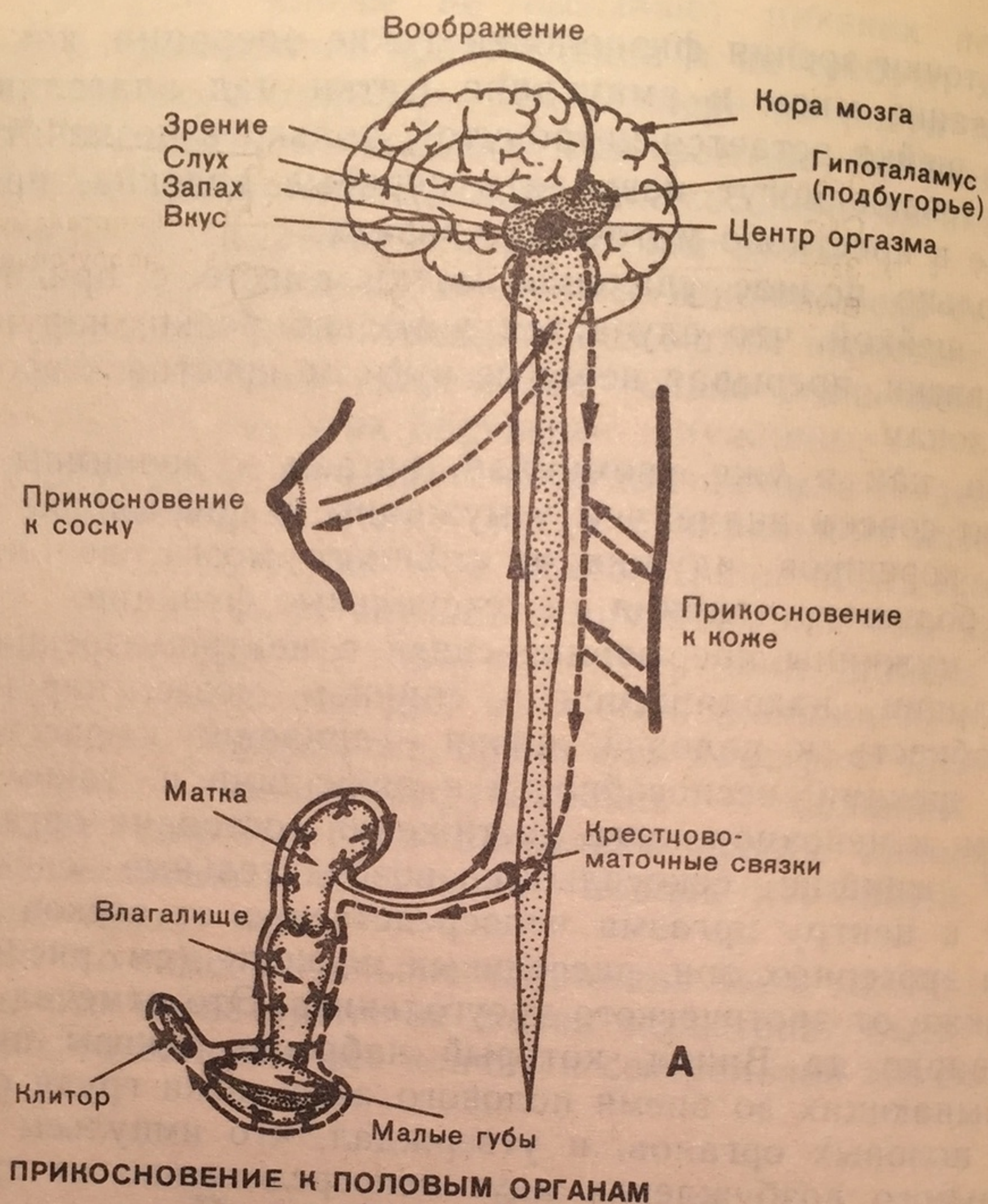


Рис. 28. А — расположение нервных волокон, передающих сексуальные сигналы (у женщин).

психологически подготовленные перед операцией, во всех случаях затем воспринимали сексуальные возбудители самым нормальным образом и так же часто достигали состояния оргазма, как и до операции (конечно же речь идет о тех, кому было знакомо состояние оргазма во время половых актов).

Пользуясь случаем, нужно сказать несколько слов о различного рода операциях матки по поводу миом (см. рис. 29), поскольку адаптация к нормальным половым актам проходит в каждом отдельном случае по-своему.

Половой чле

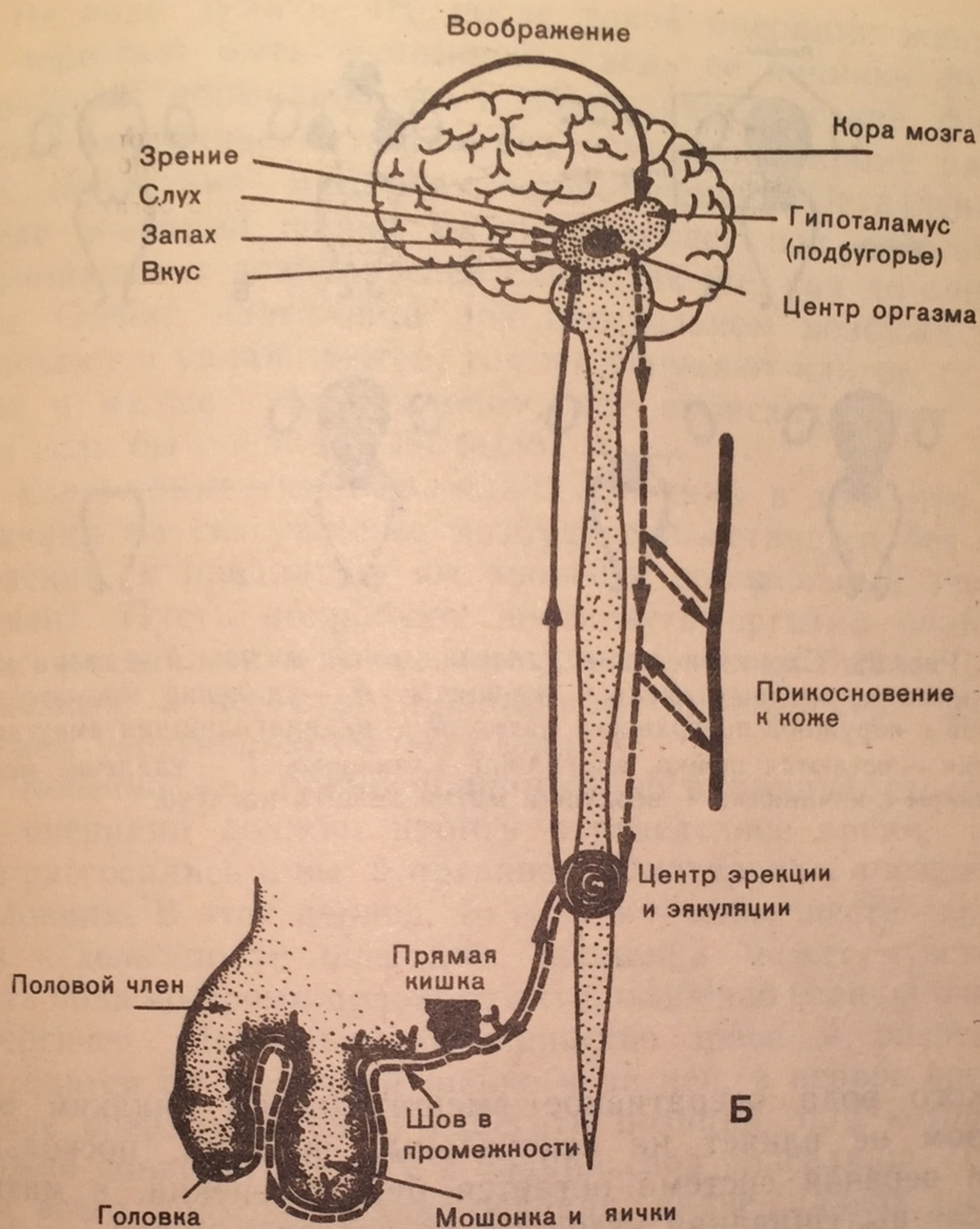
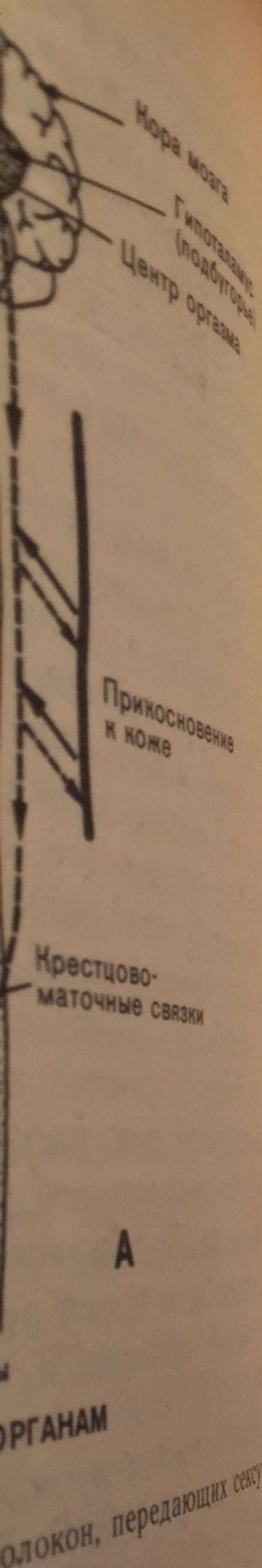
Голов

ПР

Рис. 28. Б  
ные сигналы (

Сущест  
называемое  
когда женщ  
и общее со  
не реальны  
что их мож  
когда они  
доступ к ним  
шие шансы





# ПРИКОСНОВЕНИЕ К ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

Рис. 28. Б — расположение нервных волокон, передающих сексуальные сигналы (у мужчин).

Существует три рода операций по поводу миом. Так называемое вылушивание миом применяется в случаях, когда женщина очень хочет иметь ребенка, а возраст и общее состояние здоровья делают это желание вполне реальным. Если миомы расположены в матке так, что их можно вылушить, а это бывает возможно тогда, когда они образовались на наружной стенке матки и доступ к ним несложен, то операция дает женщине большие шансы забеременеть и доносить плод. Конечно же,



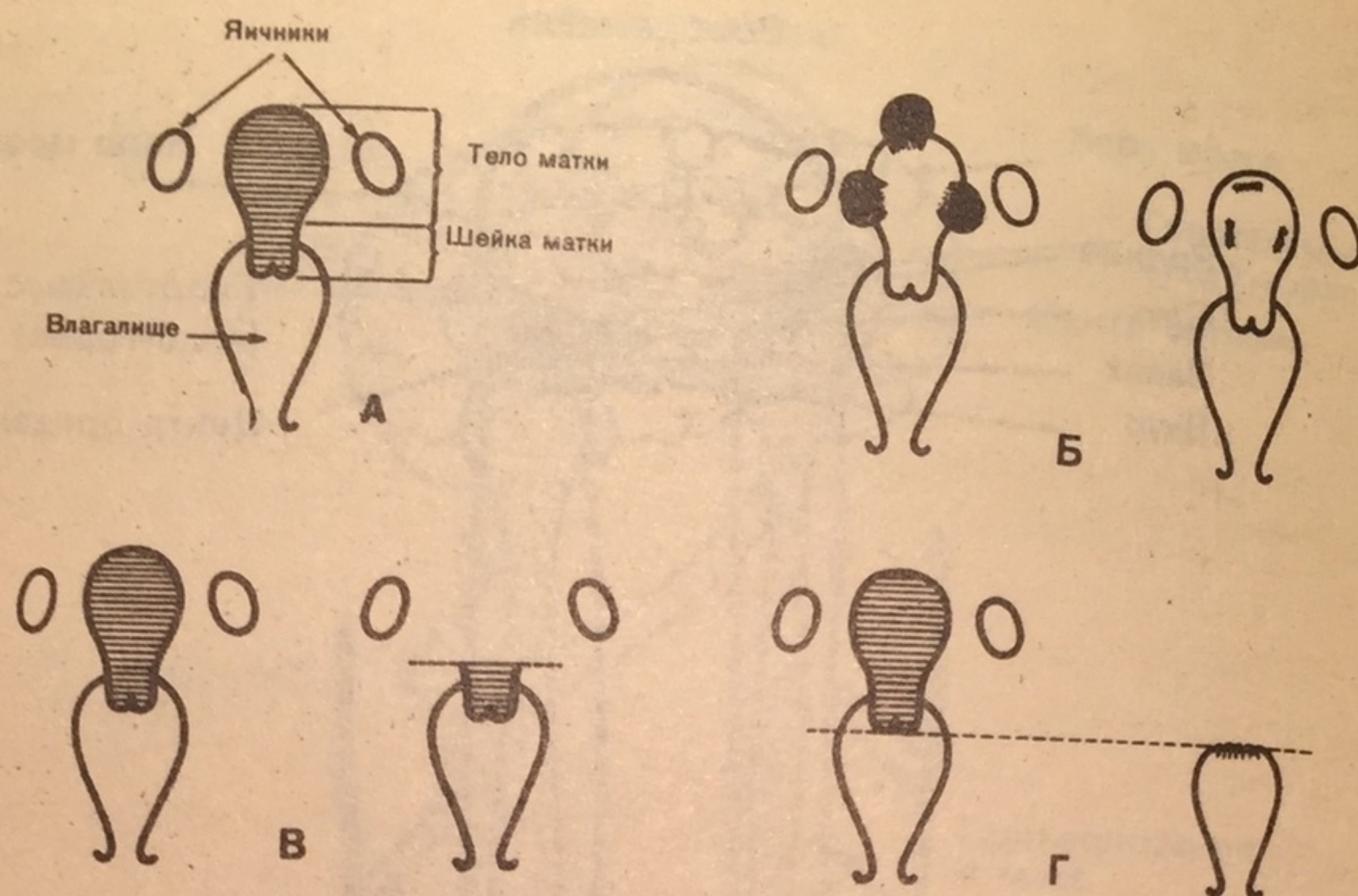


Рис. 29. Схема операции удаления миом матки. А — схема нормальных детородных органов женщины. Б — удаление миоматозных узлов с наружной поверхности матки. В — надвлагалищная ампутация матки — остаются шейка, влагалище и яичники. Г — удаление матки целиком с яичниками — верхушка матки зашита наглухо.

такого рода оперативное вмешательство никаким образом не влияет на сексуальные реакции, поскольку вся нервная система остается без изменений, а матка после вылушивания узлов также остается целой.

Другого рода операция делается в случаях, когда миомы очень велики, быстро растут, а кроме того, у женщины уже есть потомство, и она не планирует больше иметь детей. Надо сказать, что большие миомы появляются, как правило, после сорока. При этом типе операции удаляют тело матки сразу же за сводом влагалища, оставляя маточную шейку, которая сверху зашивается наглухо.

Какие изменения могут наступить после такой операции?

Во-первых, отпадает необходимость в противозачаточных средствах, поскольку женщина уже не может забеременеть. Во-вторых, яичники сохраняют регулярный цикл работы, несмотря на то, что отсутствуют менструальные кровотечения.

Не над  
на перест  
ционируют  
ческое сос  
что отсут  
после опер  
гормональ  
ции. Стени  
вспухают  
шие и ма  
как если б

Если п  
реакция н  
менений, я  
римент. П  
мом, раздр  
отказный,  
мужем уле

Конечно  
ле операци  
бы рассоса  
условиям. I  
ми недель  
вать боли в  
энергичен.

находится  
после опер  
можно повр  
ше всего п  
ция, а так  
следует под

При вс  
попадает н  
с мочевым  
нута при о

Третий  
риод увяда  
велики, а т

никах. В эт  
кой, яйцес

никах нет  
но оставить

лается, пос  
нормальная



Не надо думать, что после такой операции женщина перестает быть женщиной — ведь ее яичники функционируют нормально, да и общее самочувствие, физическое состояние остается без изменений, кроме разве что отсутствия месячных кровотечений. Оставленная после операции шейка матки выделяет под действием гормональных возбудителей слизь так же, как до операции. Стенки влагалища при сексуальном возбуждении вспухают и увлажняются, так же вспухают клитор, большие и малые губы — словом, все происходит так же, как если бы операции не было.

Если пациентки выражают сомнения в том, что их реакция на сексуальные возбудители останется без изменений, я предлагаю им провести контрольный эксперимент. Пусть попробуют достигнуть оргазма онанизмом, раздражая клитор, — результат всегда бывает безотказный, и все страхи скомпрометировать себя перед мужем улетучиваются без следа.

Конечно же, нужно принимать во внимание, что после операции должно пройти определенное время, чтобы рассосались швы, а организм адаптировался к новым условиям. В этот период, то есть в течение шести—восьми недель после операции, женщина может чувствовать боли во время полового акта, особенно если он очень энергичен. Поскольку большинство швов и разрезов находится на маточной шейке и за ней, в первое время после операции нужно избегать позиций, при которых можно повредить шейку и задний свод влагалища. Лучше всего подходит задне-боковая, задне-сидячая позиция, а также традиционная, при которой под ягодицы следует подложить валик или свернутую подушку.

При всех вышеназванных позициях половой член попадает на переднюю стенку влагалища, граничащую с мочевым пузырем, которая меньше всего была затронута при операции.

Третий тип операции чаще всего применяется в период увядания организма, в случаях, когда миомы очень велики, а также при кистообразных изменениях в яичниках. В этом случае удаляется вся матка вместе с шейкой, яйцеводами и яичниками. Вообще-то, если в яичниках нет никаких патологических изменений, их можно оставить, однако после климакса обычно это не делается, поскольку в этом возрасте заканчивается их нормальная функция, а возможность образования кисты



остается, что может потребовать дополнительного хирургического вмешательства.

После такой операции влагалище становится несколько короче, т. к. после удаления маточной шейки ее верхушка зашивается «вглухую». Таким образом, эластичный и глубокий до этого свод вокруг шейки мельчает. Кроме того, может появиться ощущение сухости во влагалище, т. к. в шейке прекращается выделение слизи, увлажняющей ее стенки во время полового акта, хотя при нормальном возбуждении и оргазме еще сохраняются влажные выделения в эротически возбужденных и набухших стенках влагалища.

Часто пациентки думают, что реакция на сексуальные возбудители ослабевает, потому что усилившаяся сухость слизистых оболочек создает болезненные ощущения потертости во время полового акта. Этого можно избежать, если увлажнять вход во влагалище оливковым или соевым маслом. Это начисто снимает ощущение сухости, облегчает ввод полового члена. Кроме того, оливковое и соевое масло содержат некоторые витамины (в основном витамин А) и способствуют заживлению и повышению эластичности швов во влагалище.

Правда, при этой операции нарушаются (перерезаются) нервные пути, проходящие через крестцово-маточные связки, однако в дальнейшем при нормальной половой жизни их вполне заменяют другие пути, ведущие к центру оргазма, о которых я уже писала. Это позволяет воспринимать сексуальные возбудители и переживать оргазм точно так же, как перед операцией.

Естественно, что и в этом случае надо принимать в расчет те же предосторожности, что и в случае удаления (ампутации) матки под влагалищем, причем применять их даже более строго. В первые несколько месяцев после операции половые акты должны происходить таким образом, чтобы по возможности щадить верхний свод влагалища, пока шрамы после операции не затянутся вполне и не станут более эластичными. По прошествии определенного времени нормальные половые акты вовсе не противопоказаны, а даже наоборот весьма полезны, так как массаж помогает в какой-то степени растяжению влагалища и возвращению ему прежних размеров.

Стоит еще добавить, что в случае операции по поводу рано установленного рака шейки матки после-

операционный  
только разнице  
облучение, то и  
воваться значи  
вое и соевое  
действие, увлаж  
лочку.

В нашей по  
чаев очень ран  
ки. Естественно  
чаях, пациентк  
и ни у одной из  
ных реакций и  
летней пациент  
была очень под  
ния сексуально  
день не обходи  
ни Зофья была  
ренесла серьез  
ники, шейку и  
она думала —  
Когда она наве  
операции, мы у  
сивой, а глаз  
что все у нее  
заметил каких-  
ловых актов н  
состояния орга  
ло вполне доста  
Что из этого  
Ни одна ж  
сексуальном см

Развод всег  
это просто пе  
принять во вни  
совсем иная си  
ко двух взрослых  
взвесить, памя  
мальчика и де



операционный период проходит точно так же и с той только разницей, что если дополнительно применялось облучение, то иссушение стенок влагалища будет чувствоваться значительно сильнее, и в этом случае оливковое и соевое мало оказывают особенно благотворное действие, увлажняя и восстанавливая слизистую оболочку.

В нашей поликлинике было отмечено несколько случаев очень раннего образования опухолей на шейке матки. Естественно, так же как и в вышеописанных случаях, пациентки были предупреждены о последствиях и ни у одной из них не наблюдалось понижение сексуальных реакций или отсутствие оргазма. У одной сорокалетней пациентки муж был моложе на десять лет. Это была очень подходящая друг другу пара, с точки зрения сексуальной. За все время супружества ни один день не обходился без нескольких половых актов. Пани Зофья была в полном отчаянии. И не потому, что перенесла серьезную операцию (ей удалили матку, яичники, шейку и часть влагалища), а потому, что — как она думала — пришел конец сексуальной гармонии. Когда она навестила нас через несколько месяцев после операции, мы увидели ее как и прежде молодой и красивой, а глаза — просто излучали свет. Рассказала, что все у нее складывается прекрасно, а муж даже не заметил каких-либо изменений. При той же частоте половых актов не было случая, чтобы она не достигала состояния оргазма, и даже увлажнение влагалища было вполне достаточным.

Что из этого следует?

Ни одна женщина не перестает быть женщиной в сексуальном смысле после операции по удалению матки!

## Развод и его последствия

Развод всегда не самое лучшее решение проблем, это просто печальная необходимость. Особенно если принять во внимание судьбу детей. В бездетных семьях совсем иная ситуация, там проблемы затрагивают только двух взрослых людей. Имея детей, нужно хорошо все взвесить, памятуя о том, что формирование психики мальчика и девочки идет совершенно разными путями,



и очень редко бывает, чтобы одинокая мать смогла правильно воспитать сына.

Меня не раз удивлял тот факт, что среди моих пациенток, однако, находятся одинокие женщины, сумевшие правильно воспитать сыновей. Но вот что примечательно — большинство из них ведут типично мужской образ жизни. Это вполне самостоятельные женщины, занимающие высокие посты, энергичные и очень деятельные в своей профессии. Свой отдых они организуют тоже скорее по-мужски — выезжают вместе с сыном кататься на горных лыжах или отправляются вместе на байдарках, словом, путешествуют. Такие женщины, имеющие много разных обязанностей по дому, относятся к семи-, десятилетнему мальчику уже как к мужчине в доме, обращаются к нему за помощью в хозяйственных делах и хлопотах, а поэтому он и не остается избалованным «маменькиным сынком» на всю жизнь.

К тому, как преувеличенной заботой одинокие женщины делают из ребенка баловня, я еще вернусь. Но сейчас я хотела бы сказать еще кое-что о рано разведенной или овдовевшей женщине. Ее ждет по крайней мере десятилетний перерыв в сексуальной жизни. Ведь обязанности, которых слишком много даже для двоих, одинокая женщина должна выполнять одна, дел хватает с утра до ночи, так что к вечеру она просто валится с ног и засыпает как убитая.

Сколько всего надо переделать: и сшить что-то, и постирать, чтобы дети выглядели прилично. Нужно научить их элементарным нормам гигиены на каждый день — умываться, чистить зубы и мыть голову. Нужно сделать покупки и приготовить что-то поесть: ведь даже если дети ходят в ясли, детский сад или школу и получают там горячий обед, все равно нужно позаботиться о хорошем ужине с овощами, ветчиной или чем-нибудь вареным-жареным.

А когда ребенок пойдет в школу, то нужно не только помогать и учить его самостоятельно делать уроки, но также организовать ему рабочий уголок, приучить его поддерживать порядок и в шкафу, и на полке с книгами. Если детей несколько, каждому нужно отвести свой спокойный уголок, где он будет без помех заниматься своими делами. В будние дни у матери остается не слишком много времени на то, чтобы выработать у детей необходимые навыки, и в субботу-воскресенье нужно ус-



петь показать, как мыть посуду, как убирать в квартире, как готовить на кухне, как наводить порядок в книжках и игрушках. Одним словом, свободные дни — это единственное время, когда можно и нужно постепенно приучать детей к домашним обязанностям.

Дети очень охотно включаются в работы по домашнему хозяйству, но, к сожалению, большинство родителей, которые, естественно, делают все быстрее и лучше, не дают детям этим заниматься: они, видите ли, могут напачкать, могут что-то разлить, могут разбить стакан или тарелку... К сожалению, такова цена детской самостоятельности. Если мать, уставшая и сердитая, прикрикнет на них — никакой пользы от этого не будет: дети быстро потеряют интерес к домашним делам. Когда же детям спокойно, без раздражения позволят «помочь маме», это им доставит неслыханное удовольствие, и, таким образом, дети поистине «играючи» осваивают домашние дела.

Вернемся еще раз к вопросам личной гигиены, а конкретнее, к купанию детей. Тут тоже свои проблемы. Например, соседка одной из моих пациенток была просто шокирована, когда увидела, что та купала в ванне всех детей вместе — двух мальчиков и девочку.

Разве это можно? Стыд-то какой! — ужаснулась соседка. Ее реакция, скорее всего объясняется ее собственной фантазией и жизненным опытом. У нее и в голове не укладывалось, что дети могут не обращать внимания на разницу пола и спокойно играть корабликами и другими плавающими игрушками как трое бесполох и сорванцов. Нельзя найти ни малейшего разумного повода к тому, чтобы запрещать детям купаться вместе по крайней мере до момента созревания, т. е. до десяти—двенадцати лет. Ведь единственное наблюдение, которое они сумеют в этом возрасте сделать, так это то, что у мальчика для отправления малой нужды есть «хвостик», а у девочки нет. Нередко, впрочем, возникают своеобразные проблемы: дочка категорически требует пришить «хвостик», чтобы ходить в туалет стоя, как ее братишки.

Рекомендую родителям оставлять для детей на заметном месте книжки с картинками, которые могут дать им представление о разнице между мальчиком и девочкой. Хорошо, конечно, если это будут специальные книжки для детей. Ну, а если нет, то используйте научно-



популярные издания для взрослых, поскольку дети рано или поздно просматривают картинки, удовлетворяя таким образом свое любопытство. Из этих книжек они могут вынести, например, что быть девочкой совсем не так уж плохо. Конечно, никак нельзя ходить в туалет стоя, зато, когда придет время, она может родить себе «малышку», а вот мальчик не может.

К чему я клоню, рассказывая обо всем этом? А к тому, что на одинокой матери лежит обязанность не только накормить, одеть и позаботиться о физическом развитии ребенка. Ее долг и в том, чтобы воспитать в ребенке «чувство пола», что не всегда легко, когда в семье нет отца.

Далеко не всегда и далеко не все типично «мальчишечьи» проблемы может решать мать. В этом смысле благоприятную обстановку для воспитания мальчика может создать дружба с каким-нибудь «дядей» — соседом по дому или отцом его друзей по яслям или детскому саду, который уделит бы ему немного своего внимания и внес бы «мужскую атмосферу» в процесс воспитания.

Сохранить внутренний комфорт матери-одиночке поможет не только привлечение детей к домашним делам, но и дружеские разговоры, позволяющие детям понять будничные проблемы нашей жизни. Например, общие подсчеты домашних трат — вот это на деловые расходы, а вот столько мы можем себе позволить истратить на развлечения. Пусть дети участвуют вместе с матерью в составлении недельного бюджета, чтобы скорее понять, что такое деньги и что за них можно получить. Совместные покупки в магазинах — лучший способ приблизить детей к практической жизни.

Это ужасно, когда дети теребят мать перед каждой витриной и капризно в полный голос кричат: мама, купи мне эту машинку, эту лошадку, эту игрушку и т. п.

В моей практике встречались и совсем другие мамы. Однажды ко мне в консультацию пришла семнадцатилетняя девушка, одетая в очень модные «шмотки»: и туфли, и колготки, и меховая курточка — все на ней было из магазина «Люкс». Беременна несколько месяцев. По тому, как она выглядела, можно было подумать, что это девушка из обеспеченной семьи, в которой деньги особенно не считают. Спрашиваю, есть ли у нее парень, думает ли она о замужестве. О нет, отвечает... Это

только так...  
имеет значен  
Объясняя  
быть, это буде  
это тоже небе  
сделать аборт  
зом. Спрашив  
— Ох, да н

платит.

Рассердило

что хотела бы

поскольку ты

На другой

на между сор

будто ей за се

башмаках, голо

в палец: ясно

расстроена. Ок

работу и на н

и удовлетворить

Отец умер уже

И вот здес

я устроила ей

на нее: кого вы

не видит и не по

но еще имеет

заплатит за все.

виноват в этой с

— Глядя на

я просто была

чены. Если так по

своей матери пер

Она как будто

не знаю, сделал

разговора. Больш

В дополнение

что забота о сам

воспитательных эл

матерью: и тем,

распоряжаться сем

лично одеты, а м

и разбитых бот

делена поровну в



только так... с какой-то вечеринки... и вообще... это не имеет значения! Хотела бы прервать беременность.

Объясняю ей, что хорошо бы еще подумать, что может быть, это будет ее единственный ребенок, что для здоровья это тоже небезопасно. Ничего слышать не хочет, намерена сделать аборт, к тому же частным образом и под наркозом. Спрашиваю, а знаешь ли, сколько это стоит?

— Ох, да нет никаких проблем, — отвечает, — мама заплатит.

Рассердило это меня в высшей степени, говорю ей, что хотела бы увидеть эту маму: «Прошу прийти с мамой, поскольку ты несовершеннолетняя».

На другой день пришла с мамой. Это была женщина между сорока и пятьюдесятью, а выглядела так, будто ей за семьдесят. В потертом пальто, стоптанных башмаках, голова закутана в платок, а очки — толщиной в палец: ясно, что очень плохое зрение. Заплакана, расстроена. Оказалось, что работает бухгалтером, берет работу и на ночь, чтобы только заработать на меха и удовлетворить потребности своей единственной доченьки. Отец умер уже давно.

И вот здесь, вместо того, чтобы посочувствовать, я устроила ей страшный скандал. Попросту накричала на нее: кого вы воспитали! Чудовище, которое не только не видит и не понимает, что мать попросту убивает себя, но еще имеет и неслыханные претензии — мама, мол, заплатит за все. Сказала ей, что даже не знаю, кто больше виноват в этой ситуации.

— Глядя на вашу выраженную и ухоженную дочь, я просто была уверена, что вы очень хорошо обеспечены. Если так пойдет и дальше, ведь она будет стесняться своей матери перед знакомыми на улице.

Она как будто признала мою правоту, но до сих пор не знаю, сделала ли какие-нибудь выводы из нашего разговора. Больше я их не видела.

В дополнение к этому рассказу хотела бы добавить, что забота о самой себе — один из необычайно важных воспитательных элементов. Дети должны гордиться своей матерью: и тем, что она хорошо одета, ухожена, причесана, и тем, что она всем нравится. Никогда нельзя распоряжаться семейным бюджетом так, чтобы дети были отлично одеты, а мама ходила бы в стареньком пальтишке и разбитых ботинках. Элегантность должна быть поделена поровну в семье, поскольку родители, которые



хорошо выглядят, пользуются уважением детей, вызывают их гордость — вот какая красивая у меня мама! Самая красивая из всех мам!

Возвращаюсь к сексуальной жизни одинокой матери. Может так случиться, что дети отправятся на каникулы к родственникам или в пионерский лагерь, а сама она получит возможность поехать куда-нибудь в отпуск. И если она ухожена и хорошо выглядит, то не исключено, что может встретить мужчину, который ею заинтересуется. К сожалению, в этих ситуациях после многолетнего сексуального голода, когда в жизни женщины долго не было мужчины, она переживает «отпускной роман» значительно более бурно и серьезно, чем если бы это случилось в иных обстоятельствах.

Чаще всего те, «которых не любят», которые «давно не живут с женой», а обручальное кольцо носят в кармане, после окончания отпуска покорно возвращаются в семейное лоно. Им вовсе тогда не нужны полные нежных чувств письма от недавно еще милой им женщины. Кончается отпуск — кончается и «большая любовь», и часто совсем не по-джентльменски.

Вот один очень жизненный совет. Никогда не записывайте ни телефона, ни адреса партнера — не будет искушения написать или позвонить. Зато можно оставить свой адрес или телефон. Захочет, позвонит сам, а если нет, то и писем писать не стоит.

Каким чудовищем может иногда быть такое невинное на первый взгляд изобретение, как телефон. Стоит себе скромненько на столике, смотрит на нас глазами своих цифр и... молчит. Ждем часами... днями... ночами... а он молчит! Иногда звонит, бросаем все, летим к нему что есть духу, а там... тетя или подруга. Китайская пытка, когда вода капля по капле падает на голову преступника, пока он не сойдет с ума, — ничто по сравнению с телефонной пыткой. Но об этом знает только любовь без взаимности.

Не знаю, что хуже: отсутствие приключений и признания твоей женственности или внезапный разрыв всех начавшихся связей, оплаченный здоровьем, душевным покоем и испорченным в сущности отдыхом? Но разве можно что-нибудь советовать, когда жизнь сама, никого не спрашивая, создает самые невероятные ситуа-



ции? Могу посоветовать только одно: чтобы избавить себя от горького опыта, даже флиртуя и играя, нужно смотреть на все открытыми глазами и не заходить слишком далеко в своих чувствах, не принимать всерьез связи, которые по каким-либо причинам кажутся ненадежными.

Однако случается, что во время отпуска встречаешь настоящую большую любовь. Но... даже если она должна кончиться вместе с отпуском, пусть остается в нашей памяти чем-то неповторимым. Человек, который хоть раз в жизни любил по-настоящему, всегда хранит в сердце эти бесценные воспоминания.

Такое большое переживание, даже короткое как молния, даст женщине возможность лучше понимать своих подрастающих детей. Молодая любовь — это чаще всего глубокое чувство, и мать, которая подсмеивается или — еще хуже — сердится на это, никогда не найдет со своими детьми общего языка: они попросту перестанут говорить с ней о том, что стало в их жизни самым главным.

Конечно же, может случиться и так, что в отпуске встретится человек свободный (не женатый в свои сорок лет, разведенный или вдовец) — но в этом случае не хватит месяца, чтобы разумно взвесить все за и против новой ситуации. Ведь женщина не одна — она должна считаться с тем, как отреагируют дети на появление в ее жизни мужчины.

А это очень серьезная проблема!

Можно все испортить с самого начала, если представить детям любимого таким, например, образом: «Вот ваш новый папа!» Дети, как правило, вовсе не хотят «нового папу»; очень хорошо зная, что у них есть свой (в случае развода), или тепло вспоминая умершего, но любимого и почитаемого отца.

Такая постановка вопроса сразу вызывает с их стороны бунт и агрессивность. Нового мужчину в доме называть папой может только сам ребенок, и обычно это бывает результатом большой и взаимной дружбы. Чаще же всего нового мужа малые дети называют по имени, даже если они его вполне приняли.

Мне кажется, я даже уверена в этом, дети воспринимают смену спутника жизни родителей значительно глубже и острее, чем взрослые люди. С этим необходимо считаться, так как в обоих случаях речь идет о большой настоящей любви — только несколько иной.



Вообще-то говоря, недоразумения между детьми и новыми «папами» похожи на те, какие бывают при рождении второго ребенка, если разрыв между их появлением слишком велик. Единственный в семье десятилетний ребенок очень драматично переживает появление нового члена семьи. У него сразу же возникает тревога — а любят ли меня еще, если все так хлопочут вокруг маленького? И вообще, может быть я для них ничего уже не значу?

Если же второй ребенок появится не позже чем через три года, старший быстро принимает его как товарища по играм и очень редко воспринимает его как конкурента в маминой любви.

Если одинокая женщина с ребенком выходит второй раз замуж, когда ребенку не больше трех-четырех лет, то чаще всего, особенно при добром отношении нового папы, все проходит бесконфликтно. Проблемы начинаются тогда, когда дети уже подросли, и причина все та же — ревность.

### Нестарая мать, взрослый сын — бывают сложные случаи

Годы идут, дети подрастают, а проблем вовсе не становится меньше. Есть и совсем необычные. Например, проблемы матери, которая привыкла к постоянному присутствию в доме мужчины и подсознательно как бы заменяет его подрастающим сыном, в котором и видит постоянного товарища по жизни. Речь тут не идет о сексуальных проблемах, хотя и об этом слышишь в кабинетах сексологов вовсе нередко. Достаточно, чтобы жизнь матери и жизнь сына была связана тысячами невидимых нитей. Эти связи возникают постепенно. На первом этапе женщина понемногу делает сына зависящим во всем от нее, относясь к нему как идеальная жена и вдобавок еще как мать.

В чем это выражается? Она готовит ему лакомства, которые он любит, покупает одежду и белье, стирает, чистит, штопает. Ежедневно у постели лежит чистая сорочка, выстиранные носки, стоят начищенные до блеска ботинки. Ходит с сыном в театр, кино, в гости к знакомым и родственникам, они вместе выезжают на ка-



никулы: на отдых или лечение — это зависит от возраста. Сын постепенно лишается своей воли, теряет способность к самостоятельной жизни. Не думает уже об отдельной квартире, о том, чтобы начать жить самостоятельно, не представляет себе, как бы справился со всем этим без мамы.

Это мне напоминает один из экспериментов зоологов, хорошо иллюстрирующий такой тип воспитания и его результаты. Над одним из Мазурских озер, на огромном дереве размещалось гнездо цапли. Экспериментатор оборудовал на берегу озера кормушку, в которой всегда была рыба, так что цапли, когда вылупились птенцы, не должны были искать себе корм в озере — пользовались кормушкой.

Цапля кормит своих птенцов, как и другие птицы, вкладывая рыбу в клюв. Но когда птенцы подрастают, взрослые цапли уже не могут обеспечить их пищей в достаточном количестве, перестают их кормить, выгоняют из родного гнезда, чтобы они сами нашли охотничьи угодья, которые должны быть, по крайней мере, за полкилометра от гнезда. Там молодые цапли выют свои собственные гнезда.

В этом случае не было такой необходимости, а поэтому птенцов кормили до тех пор, пока они не стали совсем взрослыми птицами и не подобрали себе пары. Они пристроили свое гнездо к гнезду родителей, а те по-прежнему кормили, причем не только их, но и вылупившихся новых птенцов.

Так росло пять поколений птиц, построивших гигантское гнездо-коммуну на дереве вблизи кормушки. Спокойно жили себе поживали, только вот состарившаяся уже пара цапель — основателей рода все записывала рыбу в клювы детям-цаплям, внукам-цаплям и правнукам, которые устроились на том самом дереве. Молодое поколение птиц никогда не имело возможности научиться добывать себе пищу. Да и зачем бы им это было нужно, если ее всегда приносили прямо в клюв?

Но вот после скольких-то лет пара старых цапель умерла, вслед за ними вся птичья семья, не способная пропитаться самостоятельно, погибла от голода... над кормушкой, полной рыбы.

В человеческой жизни так же: чтобы стать самостоятельными, дети должны научиться некоторым вещам в определенном возрасте.



Возвращаясь к нашей проблеме, я хотела бы после этого зоологического примера, иллюстрирующего, как потомство может полностью утратить самостоятельность, привести фрагмент из художественной литературы.

Мария Кунцевич в эссе «Природа» пишет: «Например, <...> мать известного на Бродвее адвоката Витек считал образцовой, так как она никогда не сомневалась, прав ли ее сын, а только спрашивала о том, кто это посмел поставить под сомнение его правоту... <...> Эта мать и ее Арнольд не имели ничего общего с моральным или физическим извращением. Их связывала нежная память о преждевременно умершем муже и отце и традиция семейного счастья, опиравшегося на культ мужчин. <...> Безраздельно доверяя всему, что делал Арнольд, мать всегда его поддерживала, поскольку если уж кто и был прав, так это сын «такого отца», внук «такого деда»! <...> Только мать могла считать, что он прав всегда и во всем. Только мать могла поддерживать его безоговорочно: его враги были ее врагами, а его друзья — ее друзьями. Жена? Любовница? Их влияние на мужчину скорее разрушительное, чем созидательное. <...> В результате Арнольд так никогда и не женился».

Однако сейчас это довольно трудно — запереть дома единственного и любимого сына, поскольку прошли времена дворцов и изолированных от жизни поместий. Приходится считаться, например, с тем, что хотя бы на работе сын всегда имеет возможность встретить других женщин, которыми может серьезно увлечься.

Вот здесь-то и начинается старательно запланированная акция — всеми силами разрушить зарождающуюся любовь или дружбу с другими женщинами. Даже в тех исключительных случаях, когда сын преподнесет сюрприз и, не спросив совета у матери, женится, можно уверенно сказать, что такой брак долго не протянет.

Любящая и ревнующая женщина (в данном случае мать) найдет тысячу способов, чтобы как-то скомпрометировать жену в глазах сына, что удастся довольно легко, ведь молодая жена, как правило, не имеет достаточного опыта, чтобы ей противостоять. Кроме того, какая жена захочет обречь себя на рабство и полностью посвятить себя обслуживанию супруга, как это требует его мать. Если молодые не отделятся и не будут жить самостоятельно (что не так-то просто в первые годы



брака), а останутся «при мамочке» — такой брак рано или поздно распадется. За многие годы своей работы я не раз выслушивала такие семейные истории, которые просто трудно себе представить. Например, сын настоял на своем и пошел к друзьям справлять Новый год, мать сама отвезла его туда и осталась ждать внизу в машине при семнадцатиградусном морозе; подходя к окну, он каждый раз видел, что она его ждет, в конце концов, еще до полуночи он спустился и они вернулись домой.

Другая мать так старательно оберегала сына от дамского общества, что даже находила ему «приятелей», склоняя к гомосексуализму — лишь бы только не появилась в его жизни другая женщина.

Одна пациентка рассказывала мне, что влюбилась в молодого человека, который как-то не спешил приглашать ее домой. Но однажды сказал: «Знаешь, мама поехала на два дня к брату, приходи ко мне, мы будем одни». Вечером, когда они как раз были в постели, кто-то попробовал открыть замок, поставленный на предохранитель, а потом начал колотить в дверь.

Он сказал: «Сидим тихо, это, наверное, соседка или дворник. Подождем — уйдут». Но это была как раз мамочка: движимая седьмым чувством, она вернулась раньше. Она устроила страшный скандал: в припадке истерики колотила кулаками в дверь, кричала, падала в обморок, так что слетелись все соседи, а сын должен был открыть дверь, чтобы спасти маму. Девушка вернулась к себе домой страшно перепуганная и всю ночь думала: что же произошло? Ведь такой скандал могла устроить ревнивая жена или любовница. Конечно же, от любви не осталось и следа.

Когда речь идет о том, чтобы сохранить для себя любимого мужчину, даже самые примитивные женщины проявляют потрясающую энергию и изобретательность — лишь бы оградить его от других женщин.

Несмотря на то, что такие случаи встречались в моей практике довольно часто, они меня всегда потрясали. У меня просто в голове не укладывается, что мать, у которой даже в самых сложных жизненных ситуациях дети надеются получить защиту, безжалостно разбивает их жизнь собственными руками, думая только о себе, своем душевном комфорте и страхе остаться в одиночестве.



Из рассказанного выше можно заключить, что это касается только сыновей. К сожалению, так поступают и с дочерьми. Такие козыри, как слабое здоровье, беспомощность, тем более операция или болезнь сердца, бывают беспроязвительными. Мать отводит дочери в своей жизни роль бесплатного опекуна и сиделки. Она ходит по магазинам, она готовит, она бегом возвращается с работы к больной матери.

Дочь не может даже поехать куда-нибудь в отпуск — а вдруг маме внезапно станет плохо. Если она как-нибудь пригласит к себе в гости приятеля, то мамочка, даже находясь на другом конце квартиры в своей комнате с большим балконом (был у меня такой случай), вдруг чувствует приступ удушья, но не выходит на воздух, как можно было бы предположить, а наоборот — открывает дверь в прихожую и в комнату дочери.

Другие матери встречают каждого, кого пригласит домой дочь, радостными причитаниями: моя бедная одинокая доченька, наконец ты нашла себе друга! Да к тому же еще и благословит на будущую совместную жизнь... А скажите, какой мужчина это выдержит и, что называется, не даст деру.

Удивительная вещь: эти хилые и хрупкие создания, страдающие всю жизнь тысячами самых разных болезней и требующие постоянной опеки, чаще всего живут до девяноста и дольше: но, к сожалению, не могут жить вечно, и в конце концов наступает время, когда они все-таки оставляют одинокого и несчастного человека в возрасте около шестидесяти и начисто изолированного ото всех и уже не имеющего никаких шансов устроить свою жизнь.

### Взрослые дети и родители

Эта проблема хорошо известна: молодой семье трудно сразу получить свою отдельную квартиру. И денег у них немного, и с квартирами нелегко. Снимать комнату? Но этот вариант можно всерьез принимать во внимание только до тех пор, пока нет детей. Отчаянные, готовые сдать комнату семье с ребенком, что-то не слишком часто встречаются.

Что же делать? Если комнату квартиру вилло, остаются с ним зять хозяин: пока лежит родителям. И о них, ведь родной дителам.

Я имела возможность кой семьи. Мать, верла свою кухню, к котгде все у нее было дованной, да так, что же она, возмущивши невестке, что это, в тала ей настоящую нно и неправильно, и

Мать ужасно расстало плохо... Но туния, — сказал он молные, но все-таки госдет квартира. А покрой вы можете делат в кухне — это мать, менять без ее согладет жить спокойно к которым привыкла на всех и еще помВедь только благодраньше, чем получил

Ну что ж, подумаать имеет энергичи здоровье и душевноодинокая женщина, ке и держат ее наоказывается отодостаются дома отдохнуть после утверждать, чтбочий день, и ксовершенно увревню с внуко



Что же делать? Если родители имеют хотя бы двухкомнатную квартиру с кухней и ванной, дети, как правило, остаются с ними, а через какое-то время появляются и внуки. Полбеды, если еще жив отец, так сказать хозяин: пока семья полная — квартира принадлежит родителям. И все же непросто складываются отношения, разные бывают невестки, а речь в основном о них, ведь родной дочери легче приспособиться к родителям.

Я имела возможность как-то наблюдать жизнь такой семьи. Мать, вернувшись из санатория, обнаружила свою кухню, к которой за много лет уже привыкла и где все у нее было под рукой, — полностью переоборудованной, да так, что ничего не могла в ней найти. Когда же она, возмущившись «новыми порядками», сказала невестке, что это, в конце концов, ее кухня, та прочитала ей настоящую нотацию: все, мол, было расставлено и неправильно, и неудобно, и некрасиво...

Мать ужасно расстроилась, схватила за сердце, ей стало плохо... Но тут вмешался отец. «Прошу прощения, — сказал он молодым, — но вы у нас хоть и желанные, но все-таки гости. Думаю, со временем у вас будет квартира. А пока у вас есть своя комната, в которой вы можете делать все, что вам нравится. Но хозяйка в кухне — это мать, и я попросил бы здесь ничего не менять без ее согласия. Она имеет право на старости лет жить спокойно и пользоваться теми удобствами, к которым привыкла. Достаточно того, что она готовит на всех и еще помогает вам ухаживать за ребенком. Ведь только благодаря этому вы могли создать семью раньше, чем получили квартиру...»

Ну что ж, подумала я, это прекрасно, когда пожилая мать имеет энергичного мужа, который заботится о ее здоровье и душевном комфорте. А если она вдова или одинокая женщина, а дети приучены к постоянной опеке и держат ее на побегушках? Тогда она постепенно оказывается отодвинутой на задний план. Она и нянька, и домработница, и сиделка, когда дети болеют или остаются дома на каникулах — ведь молодые должны отдохнуть после работы, — и т. д. и т. п. Можно смело утверждать, что у нее плотный двенадцатичасовой рабочий день, и к тому же без отпуска. Поскольку молодые совершенно уверены в том, что если мама поедет в деревню с внуком (хорошо, если с одним) на два месяца,



то это для нее прекрасный отдых. А когда молодые поедут куда-нибудь с детьми, то бабушка присмотрит за квартирой.

Такой случай — это как палка о двух концах. Женщина, содержанием жизни которой были ведение домашнего хозяйства, кухня, уборка, постоянная забота о членах семьи, вдруг оставаясь одна, чувствует себя просто несчастной. Собственное существование ей представляется бессмысленным и никому не нужным, так как она никогда не имела возможности научиться организовывать для себя отдых или развлечения. У нее никогда не было никаких личных знакомых, никаких личных интересов, кроме домашнего хозяйства и нежной заботы о муже и детях.

Женщины такого склада испытывают глубокое удовлетворение от того, что ведут большое хозяйство, по-прежнему помогают детям, возятся с внуками, готовят, стоят в очередях, в то время как дети работают.

Как-то мне попалась статья, в которой автор рассуждает о том, что стояние в очередях — это хорошее развлечение для бабушек. На первый взгляд — это вздор, ведь годы и здоровье уже не очень-то подходящие для таких нагрузок. Но оказывается, что именно там, в очереди за мясом или апельсинами, создается как бы дискуссионный клуб бабушек из окрестных домов, которые знают друг друга, с удовольствием встречаются в очередях, часами обсуждая свои семейные проблемы. Нет сомнения, что это хорошее развлечение после стирки, готовки, уборки в полном одиночестве — когда домашние на работе. Плюс к этому глубокое удовлетворение, когда удастся достать что-нибудь особенно вкусное для своих домашних.

Как-то раз в очереди старичок лет за семьдесят, когда я вслух посочувствовала, что он должен мучиться на старости лет в очередях, сказал мне с улыбкой: «А знаете, мне это даже доставляет удовольствие — значит, еще могу сделать что-то полезное, значит, не только на свалку гожусь...»

И еще один аспект этой проблемы. В полной людской пустыне большого города есть только три возможности завязать добрососедские отношения: очереди, дети в песочнице, в яслях или школе и собаки. Я принадлежу к разряду тех, кто прогуливает собак, и недавно с юмором призналась себе, что владельцев окрестных псов

даже после многих лет их милых лохматых друга и встречаемся с И все же времена называли «домашняя совсем. Матери взрос и своих друзей, не согла «на съедение» детей Бабушка — это тот взгляд на жизнь: свои любимые развлечения, раст, даже своя работа тания детей, выработка зрения на семейные обязанности и за Нередко престарел детей: мы молоды и х ни. А может, посмотр бабушка и дедушка с остаток жизни до не вие. Конечно, чувство деленное удовлетворе «полезности», ведь лодых. Аргентинская писат минавшейся уже книг взаимоотношениях с д но ожидают друг от д «Мои дочери упрек тешествую, выезжаю ды провожу в деревн не нахожусь всегда в Они считают нас вино собственные дела, раз их в расчет. (...) Так матери — это те, котор ты в горе или в невезе шают своих детей, — др щиты. Я всегда старал бодными, как птицы, ес вие, то старалась это д мне этого не можете пр дочерью, если бы что-



даже после многих лет знакомства называю по именам их милых лохматых друзей, хотя мы все любим друг друга и встречаемся с удовольствием.

И все же времена меняются, и женщины, которых называли «домашняя курица», понемногу пропадают совсем. Матери взрослых детей, имеющие профессию и своих друзей, не согласны целиком, без остатка, отдаться «на съедение» детям и внукам.

Бабушка — это тоже человек, у которого есть свой взгляд на жизнь: свои интересы, свои знакомые, свои любимые развлечения, хобби, а иногда, несмотря на возраст, даже своя работа. Это все, еще в период воспитания детей, вырабатывает у нее определенную точку зрения на семейные отношения — каждый должен иметь свои обязанности и за что-то отвечать.

Нередко престарелые родители слышат от своих детей: мы молоды и хотели бы побольше взять от жизни. А может, посмотреть на это с другой стороны, ведь бабушка и дедушка стареют, они имеют право провести остаток жизни до некоторой степени в свое удовольствие. Конечно, чувство, что ты полезен семье, дает определенное удовлетворение, но нельзя же все сводить к «полезности», ведь жизнь одна — и не только у молодых.

Аргентинская писательница Сильвина Буллерих в упоминавшейся уже книге очень интересно пишет о своих взаимоотношениях с дочерьми и о том, чего они взаимно ожидают друг от друга.

«Мои дочери упрекнули меня в том, что я часто путешествую, выезжаю из дома «не вовремя», что уикенды провожу в деревне у друзей, — словом, за то, что не нахожусь всегда в их распоряжении. По мнению детей, мать должна постоянно быть у них «под рукой». Они считают нас виноватыми в том, что мы планируем собственные дела, развлечения, отъезды, не принимая их в расчет. (...) Так или иначе единственно полезные матери — это те, которых всегда можно найти, когда ты в горе или в невезении. Это матери, которые защищают своих детей, — другие же сами ищут у детей защиты. Я всегда старалась сделать вас внутренне свободными, как птицы, если уж и оказывала на вас влияние, то старалась это делать без нажима. Сегодня вы мне этого не можете простить. Впрочем, вы не были бы дочерьми, если бы что-нибудь простили. (...) Бывает,



что внешне жизнь катится гладко, но на челе моих дочерей я вижу отблеск богатой внутренней жизни, бурной и непостоянной. Как бы я хотела иметь возможность всегда, как в детстве, поджидать их у подножия лестницы, когда они летели вниз, а я была для них и спасительной сетью, и парашютом. Они не знают об этом, потому что узнали бы только тогда, когда всего этого не было».

Испокон веку известно, что мать, как правило, любит своих детей и может посвятить им себя целиком. Но не будем забывать и о том, что любовь, как замкнутый круг, возвращается к исходной точке и в определенном возрасте мать получает права ребенка, который требует внимания, нежности и заботы.

По  
В  
Му



*Полоса тени  
в жизни  
мужчины*



## Зрелый мужчина

Не только женщинам предстоит период климакса со всеми его осложнениями. Мужчина после сорока также вступает в полосу тени, когда появляются новые проблемы и недомогания.

Конечно же, это во многом определяется состоянием здоровья и наследственностью. В жизни бывает по-разному: один — парень еще хоть куда и остается мужчиной чуть ли не до восьмидесяти, другой же — уже после сорока начинает поскрипывать и понемногу терять форму.

Раньше или позже, но в половой сфере происходят определенные изменения. Однако этот процесс можно приостановить или затормозить, если правильно определить причины. Попробую их перечислить:

- неподходящая одежда и ритм жизни;
- неправильное питание;
- излишнее пристрастие к лекарствам, алкоголю и т. п.;
- осложнения в результате транспортных происшествий;
- болезни, отражающиеся на сексуальной сфере мужчин: гипертрофия предстательной железы, диатез и т. п.;
- мужской климакс.

### Вилочковая железа — ангел-хранитель мужчины. Почему только до 25 лет?

Естественно, что неподходящая, неудобная одежда, о чем я писала в разделе о мужском бесплодии, вредит

здоровью не  
лого возраста  
теплые длинн  
лодежные дж  
вовсе не пуст  
Начав с о

зять, внешни  
теме этой гла  
внутренний ме  
мя я старалас  
торая в юно  
уже в период  
пяти лет про  
вилочковой же  
вышенной соп  
травмам, разл  
влияниям окру  
леза, имеющая  
в человеческом  
Ведь она очен  
жизни!

Оказывается  
в сохранении в  
вает исполнить  
цати пяти лет.  
защитные мерь  
списывает со сч  
ства.

Похоже на т  
должна принять  
охраняя мужчин  
и прекрасно изве  
ще, особенно есл  
Не случайно

После тридц  
матерью и для с  
для опекающей  
в терпимости к е  
в дополнительной  
непростая. Но, ка  
то не простишь м  
с Мирославом П  
катастрофы». — М  
бракам по рассуд



здоровью не только молодых людей, но и мужчин зрелого возраста. Например, тех, которые носят слишком теплые длинные кальсоны или туго обтягивающие мо-лодежные джинсы. На это стоит обратить внимание, это вовсе не пустяк.

Начав с одежды, которая защищает наши, так ска-зать, внешние покровы, поспешу перейти к основной теме этой главы — необходимости беречь такой тонкий внутренний механизм, как нервная система. В свое вре-мя я старалась понять, почему вилочковая железа, ко-торая в юношеском возрасте находится за грудиной, уже в период созревания отмирает, а после двадцати пяти лет пропадает вообще. Исследования функций вилочковой железы показали, что она способствует по-вышенной сопротивляемости организма к стрессам и травмам, различным болезням и другим негативным влияниям окружающего нас мира. Почему же эта же-леза, имеющая такое важное значение, функционирует в человеческом организме только до двадцати пяти лет? Ведь она очень бы пригодилась нам в течение всей жизни!

Оказывается, ее роль заключается в первую очередь в сохранении вида, а природа решила, что самец успе-вает исполнить свою роль по продолжению рода до двад-цати пяти лет. На этот период она и «запланировала» защитные меры. После этого природа, так сказать, списывает со счетов мужчину как репродуктора потом-ства.

Похоже на то, что в дальнейшем именно женщина должна принять на себя функции вилочковой железы, охраняя мужчину от нервных и физических стрессов, и прекрасно известно, что она может это делать блестя-ще, особенно если захочет.

Не случайно природа определила ей роль матери.

После тридцати женщина становится, так сказать, матерью и для своего мужа. Одна из первых заповедей для опекающей своего мужчину женщины заключается в терпимости к его слабостям и понимании потребности в дополнительной разрядке. Конечно, терпение — штука непростая. Но, как кто-то уже заметил, если не любишь, то не простишь мужу ничего. И здесь я хочу поспорить с Мирославом Пезаком (автором книги «Супружеские катастрофы». — М. В.), который отдает предпочтение бракам по рассудку.



## Брак по расчету

Брак под влиянием страсти и экстаза является ошибкой, утверждает этот автор.

Каковы же, по мнению Пезака, условия долгой и удачной супружеской жизни? Вот они:

— вступать в брак должны люди среднего возраста, имеющие общие интересы, общую работу, общие недостатки и заботы;

— задолго до вступления в брак должна быть объявлена помолвка, которая поможет выявить совпадение интересов, лояльность, солидарность, выработать умение действовать сообща.

Сколько же лет необходимо, чтобы сформировались все эти качества? Ведь самый лучший период для воспроизводства безвозвратно проходит, и каждый год работает не на благо: все больше проявляется врожденных недостатков, снижается сопротивляемость организма из-за отравления токсическими элементами, которых все больше накапливается в окружающей среде. К сожалению, человек не живет одной духовностью, мы должны принимать во внимание и физическое состояние, и эта сторона проблемы немаловажна в современной действительности.

Далее автор подвергает критике решения о вступлении в брак, которые принимаются внезапно, в порыве чувств, когда человек еще не определил свой жизненный путь, когда еще не умеет ставить перед собой целей и ему не хватает внутренней дисциплины для их реализации. Только достигнув моральной зрелости, партнеры будут способны оценить, не являются ли их чувства всего лишь минутным порывом.

Мне все-таки представляется, что для осуществления такого плана не хватит и всей жизни. А кроме того, зачем стараться в одиночку, ведь совершенствоваться можно и вдвоем. Так ли уж это верно, что достигнуть моральной зрелости легче самостоятельно?

Далее: «порыв страстей это ничто иное как слепой инстинкт, бросающий людей друг к другу в объятия».

А что такое «слепой инстинкт» как не естественный, чисто генетический выбор партнеров таким образом, чтобы получить достойное потомство. Ведь нам только он и достался от здоровой, «звериной» физиологии на-



ших предков, обеспечивавшей сохранение вида, — а мы хотим и это потерять.

Поддерживая браки по любви и инстинктивному молодому порыву страсти, мы даем молодым шанс вместе преодолеть опасные рифы в бурном житейском море. Ведь любовь снисходительна там, где холодный рас­судок бывает жесток.

Независимо от того, что конкретно в партнере тре­бует терпимого отношения, главный его источник — это любовь. Не надо забывать, что нервная система муж­чин обладает значительно меньшей сопротивляемостью, чем нервная система женщин. В связи с этим и реакция на стрессы у них значительно острее. Доказательство — довольно широко распространенные инфаркты и повы­шенное давление у сравнительно молодых мужчин.

Если твой муж имеет работу, постоянно требующую напряжения, связанного с принятием самостоятельных решений, крайне необходимо обеспечить ему дома мак­симум разрядки. Это вовсе не значит, что он не должен даже пальцем шевельнуть. Домашние обязанности, особенно требующие физических усилий, должны быть поделены справедливо, особенно, когда женщина тоже работает. Но на так называемые «нервы» женщина име­ет право только когда беременна, во время менструации и в период климакса, все это для женщины — периоды повышенного риска. Во всех остальных случаях — да­вайте беречь мужчин!

В домашних отношениях две проблемы чаще всего бывают причиной недоразумений. Первая — это после­полуденная привычка мужчины «вздремнуть под газе­той». Обычно она очень раздражает жену, которая счи­тает, что это самое подходящее время, чтобы обсудить домашние дела или же привлечь авторитет мужа для воспитания детей: «Сделай же что-нибудь, ведь Зося — то, а Юзя — это, а Франек — еще что-то там такое...»

Мужская привычка вздремнуть после полудня тре­бует удаления детей в какой-нибудь дальний угол квар­тиры, чтобы не шумели. Зато когда он проснется отдох­нувшим, то будет готов к любым обсуждениям и педа­гогическим вмешательствам. Довольно часто мы при­читаем в этих случаях: «Ведь можно выспаться и ночью!» Боюсь, что мы не правы: ведь невропатологи и физио­логи утверждают, что внезапная сонливость днем — это показатель перенапряжения нервной системы. Ес-



ли «через силу» побеждать сонливость, откладывая отдых до вечера, эффект будет совершенно парадоксальный: ночная бессонница, ворочание с боку на бок до утра, а через какое-то время — повышенное давление.

Стоит недолго вздремнуть днем (десять минут или часок, в зависимости от потребности), и организм получает прекрасную разрядку для нервной системы, а кроме того — потом обеспечен глубокий ночной сон.

Помню свою маму, которая, как муравей, суежилась с утра до вечера, заботясь о трех своих детях и страшно устававшем на работе отце. Сколько раз я наблюдала, как пополудни присев на минуточку на розовом топчане в спальне и чинно сложив руки на коленях, она так и засыпала на десять—пятнадцать минут, чтобы потом с новой энергией включиться в домашние заботы. Я тогда не могла понять, как это можно заснуть сидя, да еще днем.

Теперь я это понимаю и хорошо знаю, как чудодейственно освежает такая дрема.

Другим элементом, помогающим нервной системе мужчины сохранить душевное равновесие, является возможность иметь свой собственный угол, в котором мужчина всегда может найти спокойное убежище. Угол, в котором никто ничего не трогает, а жена если и наводит иногда порядок, то только в той мере, на какую он сам соглашается.

Однажды ко мне пришла необычайно взволнованная пациентка, примерно лет тридцати. Она собиралась выйти замуж за человека, которого очень любила. Однако ее избранник предупредил, что если она когда-нибудь в его комнате найдет, например, на письменном столе грязные носки и уберет их, то на следующий же день он подаст на развод.

— Что он имел в виду? В чем тут дело? — спрашивала она, совершенно растерянная.

А ведь в данном случае дело было совсем не в носках, которые просто подвернулись для примера, речь шла о праве на свою собачью конуру и о том, чтобы в его убежище ничего не трогали без спросу. Если мужчина не может «спрятаться» от каких-то немилых его сердцу дел в своем углу — он стремится удрать из дому. Постоянно щадя чувствительную нервную систему зрелого мужчины, женщина почти наверняка убережет своего мужа от гипертонии и инфаркта. Убеждена, что

главная причина  
лезней далеко не  
ствие у мужчины  
вить силы и успок

## Диета,

Еще Боккаччо  
ние хорошо подо  
встреч. Нигде мы  
разве только в то  
запной и незапла  
описанию стола и  
чем описанию люб  
старая добрая тр  
вольствия «хороше

Конечно же, о  
ший мужскую пот  
Боккаччо, особенно  
попахивает старин  
час не очень-то мн  
которая исчезает  
визация.

Чем же можно  
грибами, фасолью,  
а также кукурузой.  
ны, оладьи, пирож

для довольно бедн  
Недостаток в о  
компенсировать ры  
молочные продукты

для повышения му  
вится все меньше  
подсолнечное и со  
то витаминов А и

салате, но он долж  
таной, чтобы этот  
е жирах, мог быть  
Большое значен  
также пикантные  
желудка или двен



главная причина широкого распространения этих болезней далеко не в старческом возрасте — это отсутствие у мужчины своего угла, где он мог бы восстановить силы и успокоить нервы.

## Диета, витамины и лекарства

Еще Боккаччо в «Декамероне» подчеркивал значение хорошо подобранного меню во время любовных встреч. Нигде мы там не встретим романа без застолья, разве только в том случае, когда ситуация была внезапной и незапланированной. В некоторых рассказах описанию стола и яств уделено внимания не меньше, чем описанию любовных утех. Нетрудно заметить, что старая добрая традиция неразрывно связывала удовольствие «хорошего стола» и «хорошей постели».

Конечно же, основной продукт, заметно повышающий мужскую потенцию, это мясо и, как подчеркивает Боккаччо, особенно дичь. Безусловно, рецепт хорош, но... пахнет стариной: во-первых, в меню мужчин сейчас не очень-то много мяса, а во-вторых, где взять дичь, которая исчезает так же быстро, как развивается цивилизация.

Чем же можно это восполнить? Яйцами, творогом, грибами, фасолью, такими крупами, как гречка и рис, а также кукурузой. А вот распространенные клецки, блины, оладьи, пирожные и тому подобные мучные изделия довольно бедны необходимыми нам веществами.

Недостаток в организме кальция и фосфора может компенсировать рыба, а также в значительной степени молочные продукты, такие, как кефир, творог, сыр; недостаток витаминов — овощи и фрукты. Очень полезны для повышения мужской потенции орехи, но их становится все меньше и меньше, хороши также мак, соя, подсолнечное и соевое масло, которые содержат много витаминов А и Е. Витамин Е есть также в зеленом салате, но он должен быть приправлен маслом или сметаной, чтобы этот витамин, растворяющийся только в жирах, мог быть усвоен организмом.

Большое значение для повышения потенции имеют также пикантные приправы (конечно, если нет язвы желудка или двенадцатиперстной кишки и повышен-



ной кислотности). Эти приправы пришли к нам из южных и азиатских стран, которые славятся темпераментными людьми и обилием острых блюд, таких, как шашлык, ризотто, пицца и др. Лук, чеснок, петрушка, камфорный базилик, перец горький и перец сладкий, кориандр, гвоздика, розмарин вполне доступны и для нас. Благотворное действие этих приправ основано на том, что они способствуют притоку крови к мочеводам, а так как мочеполовая система едина, это отражается и на потенции.

Стоит, наконец, вспомнить и о других средствах, поддерживающих и возбуждающих организм в целом, а тем самым действующих благотворно и на сексуальную жизнь. Многие пациенты, особенно те, у кого пониженное давление, рассказывали мне, что им очень помогает чашечка кофе или крепкого чая. Хороший эффект, особенно для людей нервных, дают одна-две рюмки алкоголя. Все эти вещи, точно так же как пряности, вызывают прилив крови к половым органам. Алкоголь, кроме того, подавляет мнительность у нервных людей, снимает напряжение вегетативной нервной системы, чем создает хорошее беззаботное настроение. Однако не следует забывать, что алкоголь — это обоюдоострое оружие, если не знать меры.

Алкоголь в больших дозах значительно стимулирует половое влечение, но одновременно ослабляет эрекцию, исключая возможность нормального полового акта. При хроническом алкоголизме наблюдается постоянное повышенное сексуальное напряжение при невозможности разрядить его, что приводит к тяжелым психозам с проявлением болезненной ревности. Доведенная до крайности, она в некоторых случаях становится причиной убийств на сексуальной почве. Алкоголь в больших дозах, как и большинство лекарств, становится ядом.

Ко мне за консультацией часто обращались пациенты как сравнительно молодые, так и после сорока, которые вдруг столкнулись с трудностями в половой жизни: отсутствием эрекции и оргазма. Эти симптомы появлялись неожиданно, усиливались в течение нескольких месяцев, пока не наступала полная импотенция.

Эти симптомы свидетельствуют о том, что появились какие-то внешние факторы, которые парализуют сексуальные реакции. В этом случае не мешает поинтересо-



ваться, не жаловался ли пациент в последнее время на какие-нибудь недомогания, не начал ли применять новые для себя лекарства? Чаще всего мужчины, обращающиеся с такими жалобами, страдают от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, а эти болезни, как известно, развиваются на фоне неврозов. Используемые в этих случаях лекарства содержат, как правило, препараты белладонны, а также различные транквилизаторы. Белладонна, так же как и другие успокаивающие и спазмолитические таблетки, значительно снижают половую потенцию. К счастью, не навсегда, а только временно, и все быстро приходит в норму, как только прекращается прием этих лекарств. Боже упаси, чтобы мои слова были поняты неправильно. Я ни в коем случае не советую пациентам, страдающим язвенной болезнью, отказываться от приема лекарств, хотела бы просто, чтобы они знали о возможных побочных действиях. И не только пациенты, но прежде всего их жены и невесты.

Естественно, что снижение потенции не проходит незамеченным, и если партнерша начинает строить гримасы и вообще докучать мужчине по этому поводу, — она не только не поправит дело, а, наоборот, спровоцирует невроз и обострит ситуацию. Вместо ворчания, скандалов и демонстрации плохого настроения лучше отнестись к затруднениям мужчины с пониманием и вернуться к ласкам молодости со всем их многообразием (например, в позиции «69»). Целуя и лаская клитор, можно довести женщину до состояния оргазма, а она может то же сделать с мужем, лаская его член — и так до полного взаимного удовлетворения. Ибо чувствительность эрогенных зон и способность переживать оргазм остаются неизменными, несмотря на ослабленную эрекцию под действием лекарств. Однако нужно предупредить, что в этом случае реакции все-таки замедлены и полный эффект достигается за более продолжительное время.

Прием успокаивающих лекарств влияет в основном на эрекцию, не исключая возможности достижения состояния оргазма. Пользуясь разнообразными ласками, можно приятно и бесконфликтно пережить период болезни и лечения.

Стоит также напомнить (поскольку эти недомогания в основном относятся к эрекции), что такого рода нарушениям можно помочь, пользуясь вибролизатором,



т. е. протезом, укрепляющим член, что делает возможным нормальный половой акт. В следующем разделе, где рассказывается о травмах и их последствиях, я более подробно остановлюсь на технике использования вирилизатора.

В заключение я хотела бы поделиться с читателями еще одним наблюдением. За долгие годы практики я убедилась, что недомогания, которые бывают после операции или вызваны приемом лекарств, усталостью, нервным переутомлением, очень эффективно преодолеваются, если провести курс лечебного восстановительного питания.

Как я уже упоминала, рассказывая о диете, способствующей хорошей сексуальной кондиции, важная роль в ней отводится витаминам, минеральным элементам (кальций, фосфор), белкам, необходимым для восстановления нормальной работы половых желез.

С учетом этого я разработала лечебный курс, восстанавливающий и улучшающий функционирование яичек. Курс рассчитан на шесть недель и восполняет недостаток вышеназванных элементов, а кроме того, никому и ни в чем не может повредить, а значит, не имеет никаких противопоказаний.

После такого курса у пациентов заметно улучшается сексуальная кондиция, а также общее самочувствие. Например, такой курс очень помогал студентам во время экзаменационной сессии, поскольку по удивительному стечению обстоятельств, одни и те же меры улучшают работу и мозга, и яичек.

Эффект восстановления сексуальных возможностей длится достаточно долго — от полугода до года. Можно с прекрасным результатом и общей пользой для себя повторять этот курс периодически, например осенью и весной, когда организм ослаблен (естественно, речь идет о пожилых людях).

Привожу примерный курс лечения:

Витамины: Вит. *E* в капсулах — по 1 капсуле три раза в день.

Вит. *A* в капсулах — по 1 капсуле во время еды.

Calcium pentothenicum в таблетках.

Комплекс вит. *B* в таблетках.

Acidum folicum — по 3 таблетки в день за 15 минут до еды.

Соли:

Белки:

Стимулятор

мин по 1 ам

ние (25 ам

применять в

Рецепт на

1. 500 г

не поливать

2. 500 г м

3. 500 г к

После эне

в холодное

нимать следу

ной ложке 3

дни увеличит

Минималь

1,5—2 месяца

Внимание:

вызвать во

выкидыш.

Витамины

недель по од

уколы биости

впечатлитель

вает часто),

пулы. Но дол

карство дейс

готовить выт

Хочу обра

недель. Преп

говорится, во

рые веществ

тоже вредно

Несколько

жил мне вес

инвалидов. Н



Соли:

Tonofos forte — по 3 таблетки в день во время еды.

Белки:

Лецитин — в таблетках по 0,25 мг.

Methiouina — в таблетках по 0,25 мг.

Стимулятор для улучшения обмена веществ — биостимин по 1 ампуле 2 раза в день, внутримышечное вливание (25 ампул). Вместо препарата в ампулах можно применять вытяжку из алоэ (Aloe ferox).

Рецепт настойки алоэ:

1. 500 г измельченного алоэ 3—5-летнего возраста, не поливать перед срезанием в течение 5 дней.

2. 500 г меда.

3. 500 г красного вина (16—17%).

После энергичного перемешивания поставить на 5 дней в холодное место в темной герметичной посуде. Принимать следующим образом: в течение 5—7 дней по чайной ложке 3 раза в день за час до еды. В последующие дни увеличить дозу до одной столовой ложки.

Минимальный курс 2—3 недели, максимальный — 1,5—2 месяца.

Внимание: вещества, содержащиеся в алоэ, могут вызвать во время беременности кровотечение и даже выкидыш.

Витамины, белки и соли принимаются в течение шести недель по одной таблетке и капсуле три раза в день, а уколы биостимина делаются через день. Тот, кто очень впечатлителен и боится уколов (а с мужчинами это бывает часто), может просто выпивать содержимое ампулы. Но должна предупредить, что в этом случае лекарство действует значительно слабее. Лучше уж приготовить вытяжку из алоэ.

Хочу обратить внимание, что это порция на шесть недель. Препарат нельзя принимать бесконечно. Как говорится, все, что слишком — не на пользу. Некоторые вещества могут накапливаться в организме, что тоже вредно (гипервитаминоз).

## Осложнения после травм

Несколько лет назад доцент А. Ячевский предложил мне вести консультации в центре реабилитации инвалидов. Невероятно быстрое развитие транспорта



и промышленности в последнее время привело к тому, что так же быстро выросло количество производственных травм и несчастных случаев на дорогах.

Повреждение позвоночника встречается наиболее часто. В первой книге «Искусство любви» я подробно описывала, где проходят нервные волокна к мужским и женским половым органам. Но поскольку не каждый может достать эту книгу, кратко повторю.

Как показано на схеме, пути нервных волокон, влияющих на половую жизнь, принципиально отличаются у мужчин и женщин. В нервной системе женщины, кроме главного нервного столба, передающего чувственные сигналы и имеющего ответвления в матку, влагалище, клитор, — есть еще много других независимых нервных путей, ведущих к другим сексуальным рецепторам, расположенным в груди и на всем теле. Эта система нервных волокон независима от главных нервных путей, проходящих в позвоночнике, в связи с чем повреждение позвоночника у женщин в большинстве случаев не нарушает реакции на сексуальные раздражители.

У мужчин дело обстоит совершенно иначе, т. к. центр эрекции и эякуляции находится в спинном мозге в районе поясницы. Через него к центру оргазма, расположенному в головном мозге, проходят возбуждающие сигналы от прикосновений к коже, а также от половых органов. Повреждение позвоночника практически в любом месте вызывает глубокие нарушения половых функций, главным образом эрекции.

В центре реабилитации, где я работала, почти все пациенты-мужчины, получившие травму позвоночника, жаловались на какие-либо сексуальные нарушения или же полную неспособность к половому акту. Положение этих людей поистине драматично. Большинство из них молоды (от 20 до 35 лет), женаты, у некоторых уже были дети, другие хотели бы их иметь, и вот внезапно рвется одна из важнейших нитей, связывающих в браке двоих людей.

Это создает, как можно догадаться, самые разнообразные сложности в жизни. Нечасто встречается настолько самоотверженная любовь, что ей для счастья достаточно одного лишь присутствия близкого человека. В большинстве случаев жены — это молодые женщины, которые в той или иной степени имеют сексуаль-

ные потребности. К  
го положения?  
Предположим,  
га». Однако ревн  
ревностью полно  
положения» чаще  
иногда и более дра  
Вторая проблем  
дети. А если нет?  
необычайно трудн  
только глубоко стр  
вообще не имеют  
Мы пробовали  
ствами — общей  
о культуре отно  
лучить сексуальн  
богатством ласк,  
дваемых, например  
щинам в период  
и др.).

Некоторые из  
что новое, обогат  
сексуальную жиз  
которые удовлетво  
ли возможность  
ние оргазма. Я  
ли они онанизм  
ма. Как оказал  
мощность регули  
чувствительность  
его возбуждений  
Как показали  
преградой на пу  
ется ослабление  
ло предложено и  
аппарат, опробов  
который делает  
ляет собой похо  
жетку, укрепляю  
особенно чувстви  
остается целиком  
возможен полов  
ма и эякуляцией,  
стать отцом.



ные потребности. Какой же может быть выход из этого положения?

Предположим, что женщина заведет тайного «друга». Однако ревность калеки ужасна и несравнима с ревностью полноценного мужчины. И такой «выход из положения» чаще всего кончается распадом семьи, а иногда и более драматично.

Вторая проблема — потомство. Хорошо, если уже есть дети. А если нет? В жизни молодой семьи создается необычайно трудная ситуация, когда обе стороны не только глубоко страдают от свалившегося несчастья, но вообще не имеют шансов стать полноценной семьей.

Мы пробовали им помочь самыми различными средствами — общей терапией и гормональной, лекциями о культуре отношений и различных возможностях получить сексуальное удовлетворение, пользуясь всем богатством ласк, замещающих половой акт, рекомендуемых, например, молодым женщинам, а также женщинам в период беременности (петтинг, позицию «69» и др.).

Некоторые из пациентов, открывшие для себя нечто новое, обогатили свою до сих пор довольно простую сексуальную жизнь и нашли те формы контактов, которые удовлетворяли обе стороны. Эти случаи выявили возможность и способность калек переживать состояние оргазма. Я спрашивала пациентов, занимаются ли они онанизмом и переживают ли состояние оргазма. Как оказалось, почти ко всем возвращается возможность регулировать мочеиспускание и стул, а также чувствительность члена и способность к оргазму при его возбуждении.

Как показали наши беседы с пациентами, главной преградой на пути к нормальной половой жизни является ослабление или полное отсутствие эрекции. Им было предложено испытать так называемый вирилизатор — аппарат, опробованный и запатентованный в Польше, который делает половой член жестким. Он представляет собой похожую на презерватив пластиковую манжетку, укрепляющую половой член. Причем головка, особенно чувствительная к сексуальным раздражителям, остается целиком открытой. Для инвалидов становится возможным половой акт с достижением состояния оргазма и эякуляцией, а значит, возвращается возможность стать отцом.



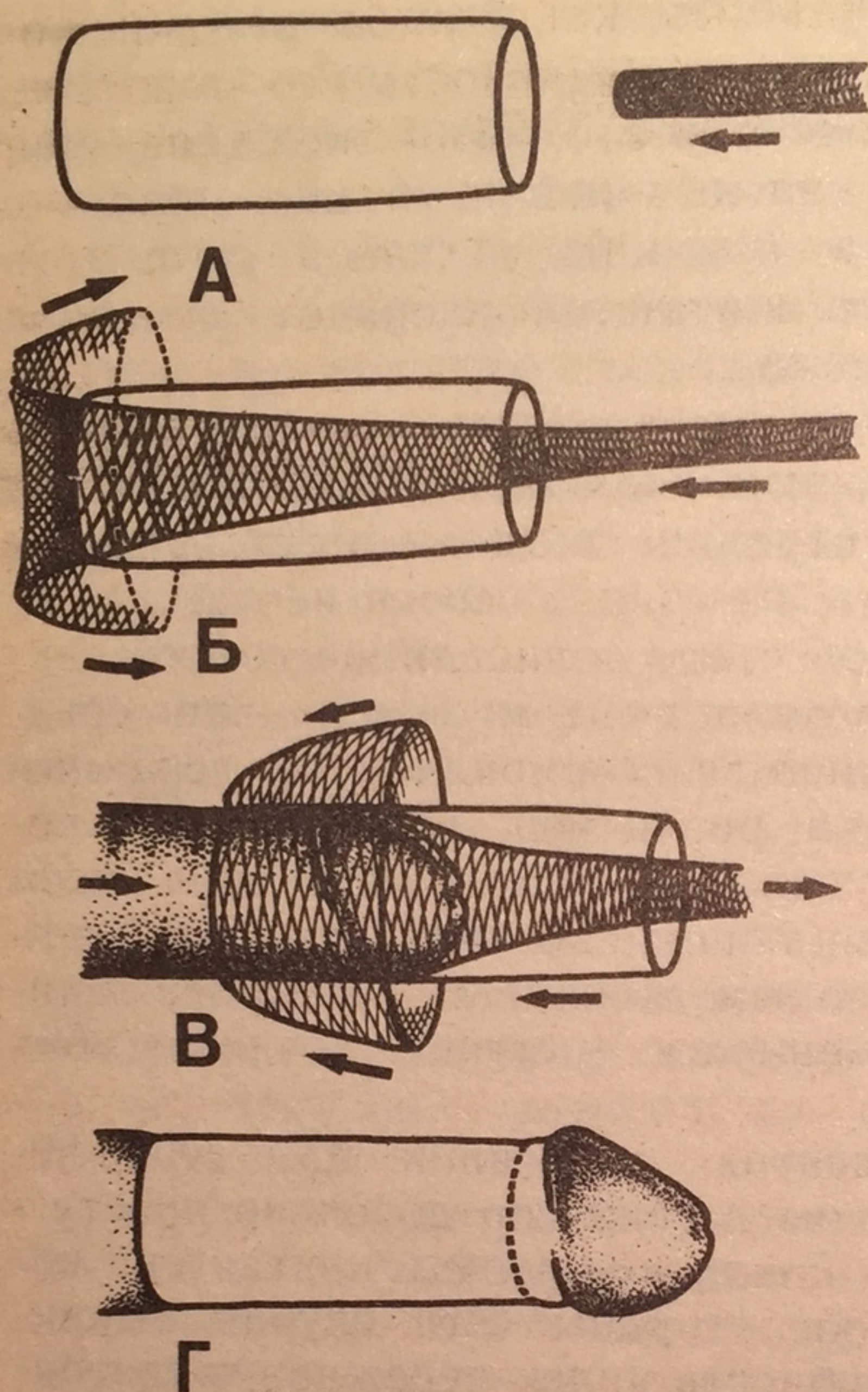


Рис. 30. Виролизатор. А — виролизатор — рядом нейлоновая сеточка, облегчающая надевание; Б — виролизатор с вложенной сеточкой перед употреблением; В — головка члена, втягивающаяся внутрь виролизатора даже при слабой эрекции; Г — надетый виролизатор (оплетка отгибается на край виролизатора, граничащий с головкой).

Многие пациенты, у которых была нарушена эрекция, приобрели такие виролизаторы и очень хвалили этот метод, позволявший им вести нормальную супружескую жизнь. Жены не жаловались, поскольку тонкий и гладкий виролизатор чувствуется даже меньше, чем презерватив, которым, как известно, мужчины пользуются довольно часто. Виролизатор состоит из пластиковой втулки, открытой с обеих сторон, длина которой соответствует длине полового члена в состоянии эрекции (подбирается по размерам и индивидуально). К этому прилагается тоненькая нейлоновая сеточка, вставленная во втулку, как это видно на рисунке. Виролизатор устроен так, что даже при слабой эрекции его можно надеть на половой член, вытягивая через втулку нейлоновую сетку, причем головка остается целиком открытой, а сам член приобретает полную жесткость.

Половой акт  
и в любой позе  
ограничиваться  
не получила по  
виролизатор уст  
га оргазма и  
сам мужчина  
даже за длите  
полностью удов  
Виролизатор  
нении с протез  
в секс-шопах на  
ных проспекта  
ливки из каучу  
ющей после н  
ляет мужчине  
несмотря на т  
женщину. Вир  
лового члена,  
нимать сексуа  
жений, привод  
неров.

Такая кон  
крытой голов  
можность оп  
предоставляет

Диа

Еще в 1789  
проводит, а  
абета. Это как  
В 1899 го  
воздержание.  
дация, т. к., г  
делает из чело  
В настоящее  
ти) насчитывае  
которые даже н  
чу по поводу и  
в каждом случ  
сахара в крови.



Половой акт проходит без каких-либо осложнений и в любой позиции, а продолжительность его может не ограничиваться оргазмом мужчин, если женщина еще не получила полного удовлетворения. Таким образом, виролизатор устраняет тесную зависимость друг от друга оргазма и эрекции полового члена. В случае, если сам мужчина не может достигнуть состояния оргазма даже за длительное время, он по крайней мере может полностью удовлетворить женщину.

Виролизатор имеет целый ряд преимуществ в сравнении с протезами полового члена, которые продаются в секс-шопах на Западе. То, что я видела в многочисленных проспектах, представляет собой нечто вроде отливки из каучука в форме члена, полностью его закрывающей после наложения. Такая конструкция не позволяет мужчине воспринимать сексуальные возбудители, несмотря на то, что он вполне может удовлетворить женщину. Виролизатор же не закрывает головку полового члена, он дает возможность полностью воспринимать сексуальное возбуждение от фрикционных движений, приводящее к обоюдному удовлетворению партнеров.

Такая конструкция виролизатора (с полностью открытой головкой полового члена) оставляет также возможность оплодотворения во время полового акта и предоставляет мужчине-инвалиду шанс стать отцом.

## Диабет и гипертрофия простаты

Еще в 1789 году было замечено, что импотенция сопровождает, а чаще даже предшествует развитию диабета. Это как бы сигнализирующий симптом.

В 1899 году медицина рекомендовала диабетикам воздержание. Это была довольно абсурдная рекомендация, т. к., прогрессируя, диабет со временем и так делает из человека импотента.

В настоящее время в Америке (по сообщению С. Джалти) насчитывается пять миллионов больных диабетом, которые даже не подозревая об этом, обратились к врачу по поводу импотенции. Учитывая это, рекомендуется в каждом случае импотенции проверять содержание сахара в крови.



Многие диабетики утверждают, что стали импотентами как раз из-за диабета. Вряд ли они правы, так как диабет, если его лечат систематически, не вызывает склеротических изменений, нарушающих сексуальные функции и либидо. Стоит задуматься: если примерно у половины диабетиков сниженная потенция — так почему же вторая половина ни на что не жалуется?

Пятьдесят процентов женщин, больных диабетом, тоже жалуются на сексуальную холодность, отсутствие оргазма, а также на глубокую депрессию.

Каков же механизм сексуальной холодности, которая возникает в результате диабета? При диабете, который не лечат или лечат плохо, наблюдаются заметные склеротические изменения в сосудах. Атеросклероз мозга приводит к пониженному либидо и депрессии. Склеротические изменения в сосудистой системе половых органов вызывают сужение капилляров и делают их стенки хрупкими. Это затрудняет кровоснабжение полового члена и нарушает эрекцию, что в свою очередь делает невозможным половой акт.

Возникает такой вопрос — не влияют ли на развитие импотенции те лекарства, которые диабетики вынуждены принимать иногда почти всю жизнь?

Нет, ни в коем случае! Импотенция ни под каким видом не связана с приемом лекарств. Она часто проявляется еще до начала лечения или, как я уже говорила, во время лечения и связана не с приемом лекарств, а с прогрессирующей болезнью.

Перспективы лечения импотенции, связанной с диабетом, выглядят не лучшим образом. Хотя С. Джалти сообщает, что в Китае получают очень хорошие результаты по восстановлению нормальной эрекции и эякуляции, применяя акупунктуру (иглоукалывание). Соответствующие точки находятся в нижней части тела. Автор предполагает, что этот метод воздействует на нервные центры, которые влияют на возбуждение.

Другая беда, которая преследует многих мужчин после пятидесяти — это гипертрофия предстательной железы.

Простата — это железа величиной с каштан. Она расположена у начала мочеиспускательного канала, сзади, рядом с семенниками, где скапливаются сперматозоиды, выработанные в яичках. В простате обра-

зывается основной  
сывается во вр  
Кроме того  
из сексуальны  
ки прямой ки  
дение.

Существует  
кую-то, не впо  
сколько до си  
лет она начина

В более ра  
ление предстат  
душих нерегу  
рерывами (на  
вождается му

ного канала,  
также болями  
но, сразу же  
ли это какой-  
чае необходи

ние простаты  
ками и т. п.  
после вмешат  
внимание пот  
венерического  
интимные отн

Как уже  
ная железа  
симптомы — э  
бенно ночью,

случае увелич  
ся к урологу,  
разуются опу  
однако, бесп

это — обычное  
торое, тем не  
щения. Увели  
(начало) моч  
ток мочи.

Есть много  
предстательной  
нальными сре  
то, что если д  
ны (а это час



зуется основная часть того вещества, которое выбрасывается во время эякуляции.

Кроме того, простата является у мужчины одним из сексуальных рецепторов, и ее массаж через стенки прямой кишки вызывает сильное половое возбуждение.

Существует предположение, что она играет еще какую-то, не вполне установленную роль в организме, поскольку до сих пор неясно, почему после пятидесяти лет она начинает увеличиваться.

В более раннем возрасте нередко отмечается воспаление предстательной железы, особенно у мужчин, ведущих нерегулярную половую жизнь с большими перерывами (например, у моряков). Воспаление сопровождается мутными выделениями из мочеиспускательного канала, чем-то похожими на бели у женщин, а также болями в паху и мочевом пузыре. Это, естественно, сразу же вызывает беспокойство — не симптомы ли это какой-нибудь венерической болезни. В этом случае необходимо обратиться к врачу-урологу. Воспаление простаты прекрасно лечится массажами, антибиотиками и т. п. Недомогание довольно быстро проходит после вмешательства врача. Я обращаю на это особое внимание потому, что иногда безосновательная боязнь венерического заболевания может серьезно осложнить интимные отношения супругов.

Как уже говорилось, после пятидесяти предстательная железа нередко начинает увеличиваться. Первые симптомы — это более частые мочеиспускания, особенно ночью, а также ослабление струи мочи. В любом случае увеличения простаты необходимо сразу обратиться к урологу, так как в этой части организма часто образуются опухолевые новообразования. Не следует, однако, беспокоиться раньше времени, скорее всего это — обычное увеличение предстательной железы, которое, тем не менее, может вызывать неприятные ощущения. Увеличенная простата сдавливает отверстие (начало) мочеиспускательного канала, затрудняя отток мочи.

Есть много методов лечения гипертрофированной предстательной железы фармацевтическими и гормональными средствами. Нужно обратить внимание на то, что если для лечения применяются женские гормоны (а это часто бывает необходимо), значительно сни-



жается половая потенция. Но после окончания курса лечения все возвращается в норму.

В заключение хотелось бы упомянуть, что существует теория, по которой гипертрофия простаты связана с недостатком в организме магния и цинка. Применение препаратов, содержащих эти микроэлементы, дает хорошие результаты как в качестве профилактической меры, так и на начальном этапе болезни. В качестве лечебного питания можно рекомендовать диету, в которую входят подсолнечное масло, семечки подсолнечника и тыквенные семечки (цинк), ростки пшеницы и отруби (цинк и магний), а также доломитовые таблетки (магний).

### Психологическая кастрация

Однако далеко не всегда удастся приостановить увеличение простаты фармакологическими средствами, и появляется необходимость оперативного вмешательства, чтобы обеспечить нормальную работу мочевыводящих путей. И здесь порой начинаются трагедии, причина которых кроется в недостаточной осведомленности (ранее я говорила об аналогичной ситуации, возникающей у женщины при необходимости удалить матку). Среди мужчин распространено мнение, что удаление простаты лишает их мужских качеств, а также возможности участвовать в нормальном половом акте. Это заблуждение основано, видимо, на том, что после такой операции нарушается эякуляция. Действительно, она почти незаметна, так как выделения составляют лишь несколько капель, содержащих семя и слизь, а вот несколько миллилитров выделений простаты отсутствуют.

Какие же изменения происходят в механизме полового акта после удаления простаты? Формально вроде бы нет эякуляции, но ведь все остальное остается без изменений — и эрекция, и оргазм в конце полового акта. Откуда же тогда берется распространенное убеждение, что после удаления простаты мужчина становится импотентом? Вот это как раз и есть типичный пример так называемой психологической кастрации.

Профессор Т. Биликевич описывал похожие симптомы, проявляющиеся у мужчин после удаления яичек.

Профессор пр  
рапии на боль  
лены яички. Их  
ные рефлексы,  
чезают, несмотр  
мональный ф  
врача вполне  
ную половую  
существенных  
Точно тако  
наблюдается у  
шающим в эт  
операции сохр  
что пациент с  
станет импотен  
подготовлен,  
акта без эяку  
свои силы, мо  
пружескую по  
Чтобы убе  
чему удаление  
шить нервных  
ляции в позво  
также всю о  
сексуальным  
рой хорошо в  
положение пр  
стой оболочк  
ции простату  
высвобождая  
ной тканью, к  
показано на  
от основного  
разом, удален  
мочеполовой с  
В тех слу  
простаты, но  
вмешательстве  
дить контроль  
ские исследова  
в простате м  
вания.  
Из всего эт  
мужчине после



Профессор провел опыт послеоперационной психотерапии на большой группе мужчин, у которых были удалены яички. Их нужно было убедить в том, что сексуальные рефлексы, сформировавшиеся за много лет, не исчезают, несмотря на то, что перестает действовать гормональный фактор. Пациенты, которых объяснения врача вполне убедили, еще многие годы вели нормальную половую супружескую жизнь, не замечая никаких существенных отклонений.

Точно такой же эффект психологической кастрации наблюдается у мужчин после операции простаты. Решающим в этом случае оказывается не то, что после операции сохраняются все привычные реакции, а то, что пациент сам себя убедил, что после операции он станет импотентом. Если мужчина будет психологически подготовлен, будет знать, каков механизм полового акта без эякуляции, — он, успокоившись и поверив в свои силы, может еще много лет вести нормальную супружескую половую жизнь.

Чтобы убедить читателя и наглядно показать, почему удаление предстательной железы не может нарушить нервных путей, идущих от центра эрекции и эякуляции в позвоночнике к половым органам, делая их (а также всю область промежности) чувствительными к сексуальным раздражителям, привожу схему, на которой хорошо виден путь нервных волокон, а также расположение простаты, находящейся в достаточно толстой оболочке из соединительных тканей. При операции простату удаляют со стороны мочевого пузыря, высвобождая ее из сумочки, образованной соединительной тканью, которая при этом остается нетронутой. Как показано на рис. 31, она надежно отделяет простату от основного нервного ствола и семенников. Таким образом, удаление простаты не нарушает деятельности мочеполовой системы.

В тех случаях, когда врач установил увеличение простаты, но не видит необходимости в оперативном вмешательстве, пациент должен периодически проходить контрольные исследования, включая цитологические исследования выделений (мазки), так как иногда в простате могут возникать опухолевые новообразования.

Из всего этого можно сделать вывод, что каждому мужчине после пятидесяти необходимо периодически



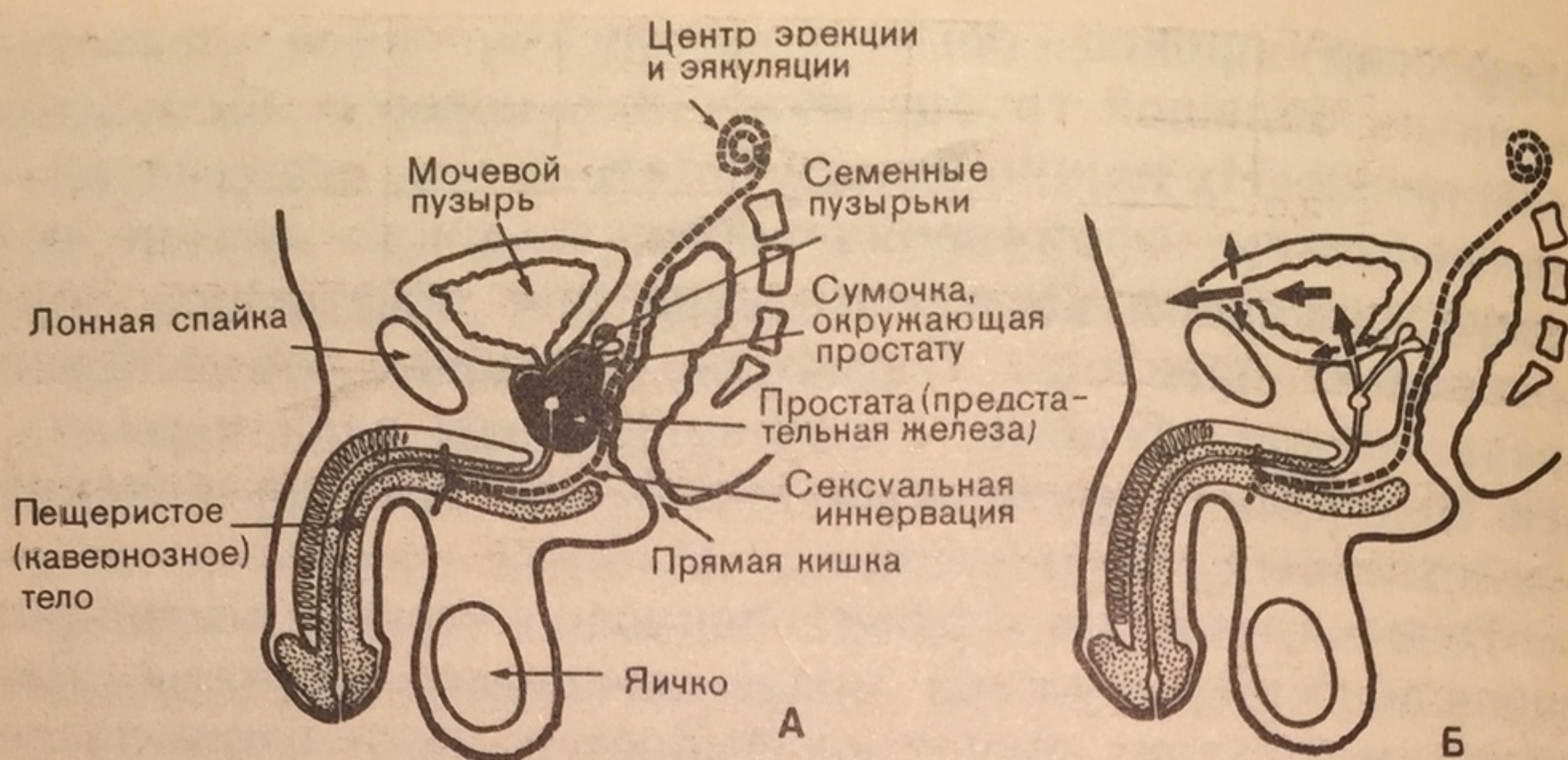


Рис. 31. Операция на простате (предстательной железе). А — схема положения простаты и нервного ствола, передающего сексуальные импульсы. Предстательная железа выделена черным цветом. Нервный ствол идет из центра эрекции и эякуляции (обозначен пунктирной линией). Б — после освобождения простаты из сумки в направлении пузыря нервный ствол остается нетронутым.

проходить медицинский контроль, а заболевания предстательной железы только в редких случаях могут отрицательно повлиять на половую жизнь.

Эту трудную борьбу, где, с одной стороны, природные возможности и наше желание, а с другой — объективные трудности, мы имеем шанс выиграть, применяя золотое правило, не раз уже пригодившееся в жизни, — ПЕРЕЖДАТЬ! Это прекрасный способ со временем отрегулировать супружеские отношения ко взаимному удовлетворению и мужа и жены. Если уж не совсем, то, по крайней мере, в значительной степени.

## Мужской климакс

Почти каждая глава в моей книге начинается как новый рассказ, взятый из жизни: ... однажды пришла пациентка ... или пациент...

Ну так вот: однажды ко мне в кабинет вошла очень расстроенная женщина, лет шестидесяти, с седой го-

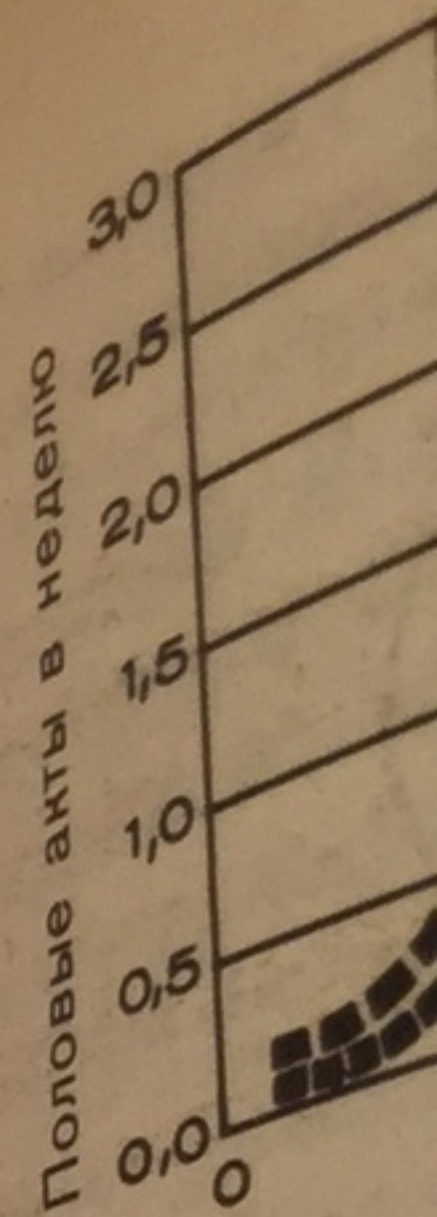


Рис. 32. Кривая сексуальной активности мужчин (♂) по возрасту.

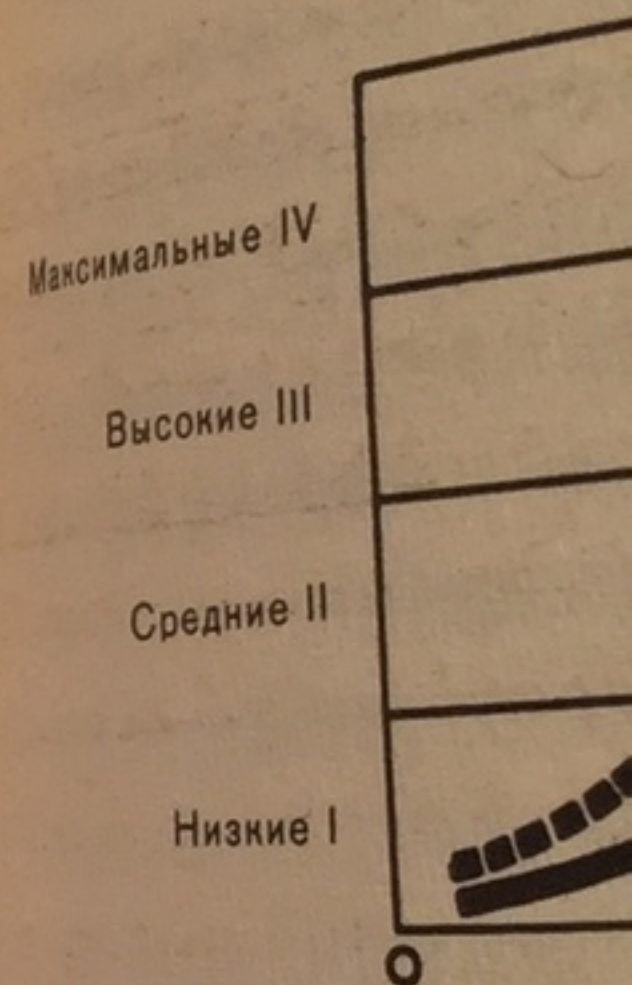


Рис. 33. Диаграмма сексуальной активности.

ловой и совр  
незабудки. Эт  
возраст и мо  
из поэмы Ми  
кое-нибудь л  
суальные по  
мужа. Себо,  
ни мог и, ко  
нял «до шес  
Эта жен  
муж в семна  
уже хватит.  
лась (они жи  
ко муж, как  
страшные сд  
видимо, ему и



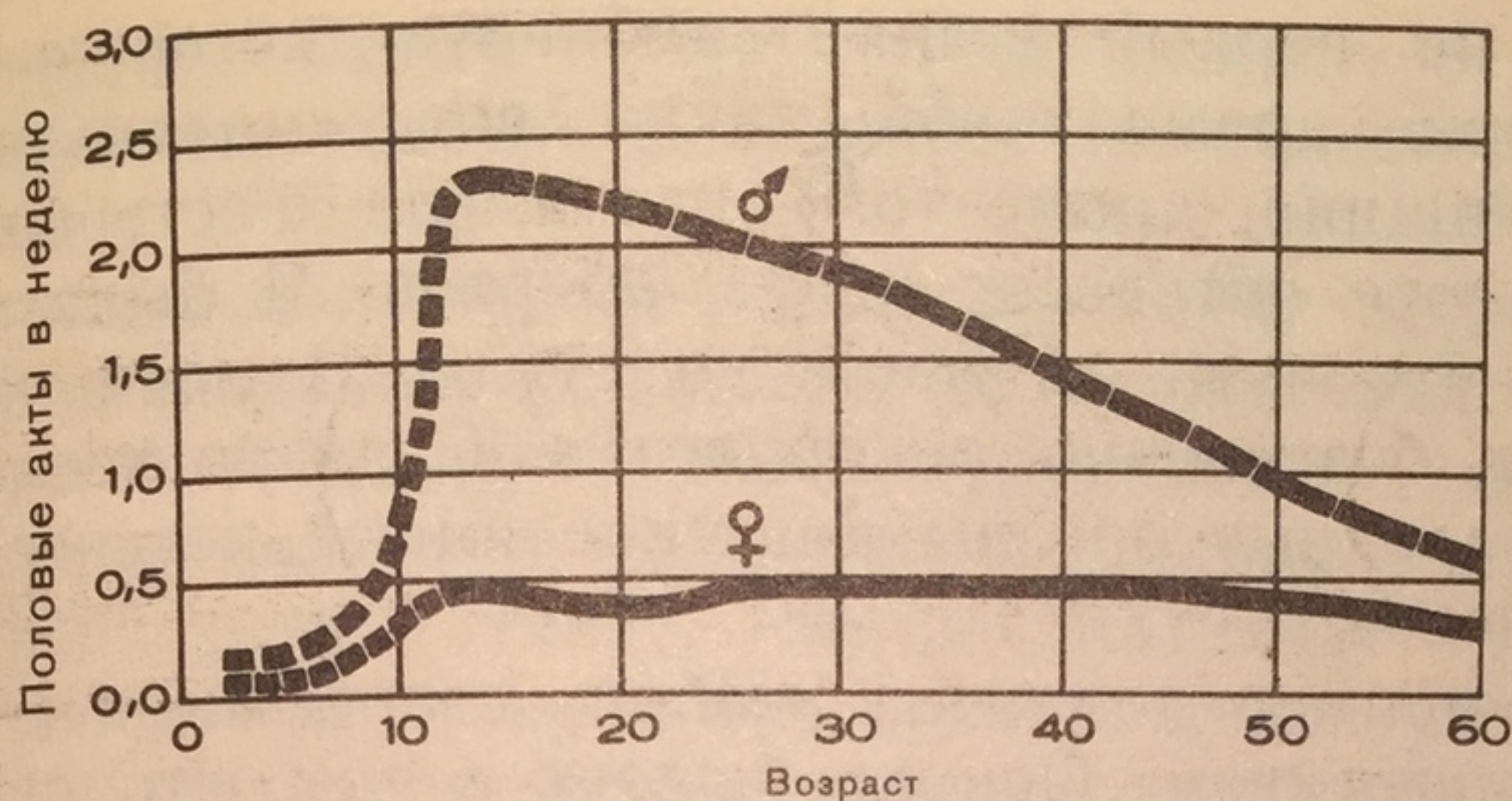


Рис. 32. Кривая сексуальной активности в течение жизни женщины (♀) и мужчины (♂) по Кинзи.

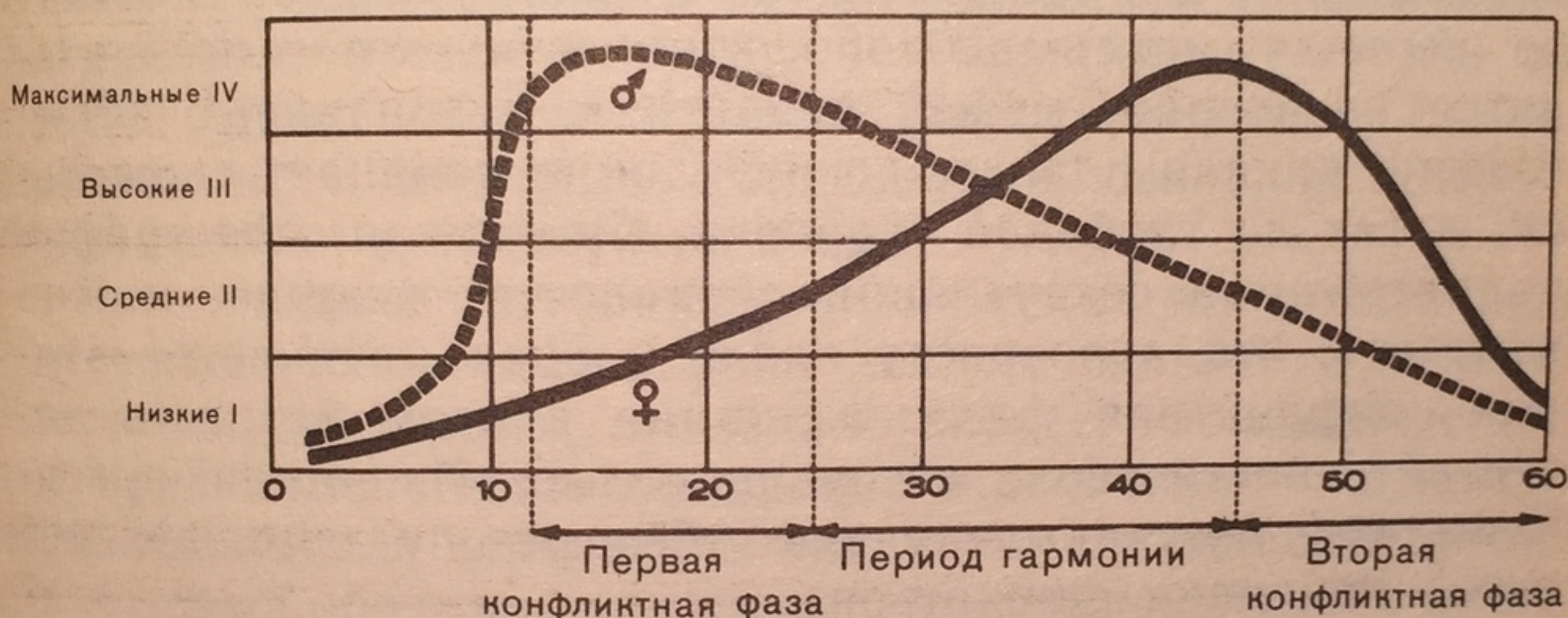


Рис. 33. Диаграмма сексуальной активности женщины (♀) и мужчины (♂).

ловой и современно детскими глазами, голубыми, как незабудки. Это наверное смешно, но, несмотря на свой возраст и морщины, она мне чем-то напоминала Зосю из поэмы Мицкевича «Пан Тадеуш». Она просила какое-нибудь лекарство, которое могло бы умерить сексуальные потребности своего восьмидесятидвухлетнего мужа. Себо, ее муж, в течение всей их супружеской жизни мог и, когда возникало это желание, срочно исполнял «до шести половых актов» ежедневно.

Эта женщина, уже собственно бабушка, вышла замуж в семнадцать лет и сейчас решила, что с нее этого уже хватит. И возраст уже не тот, и взрослых детей стеснялась (они жили все вместе одной большой семьей). Однажды, когда муж, как только она пробовала возражать, устраивал страшные сцены ревности, обвиняя ее в том, что она, видимо, ему изменяет.



Эту, на первый взгляд, забавную историю делала совершенно драматичной такая вот «маленькая» деталь: женщина, кроме того, что имела шестерых детей, сделала уже пятьдесят шесть аборт. Я была так поражена, что чуть не упала со стула. В моей практике это была, безусловно, рекордистка. Судя по всему, женские детородные органы поистине имеют неисчерпаемые возможности.

Этот пример должен в любого стареющего мужчину вселить оптимизм. Однако бывает и так, что сексуальные возможности мужчины начинают заметно снижаться в сравнительно раннем возрасте.

На диаграмме сексуальной активности мужчины, приведенной в работе Кинзи, можно увидеть, что после периода максимальной активности, который приходится на возраст между двадцатью и тридцатью пятью годами, кривая плавно, но неуклонно начинает снижаться, и так до глубокой старости. Сравнивая этот график с диаграммой сексуальной активности женщин, можно заметить, что в возрасте около сорока начинается вторая конфликтная фаза: женщина в этом возрасте достигает апогея своих сексуальных возможностей, а возможности мужчины — у кого быстрее, у кого медленнее — начинают снижаться.

Чаще всего перемены в сексуальной жизни, связанные с возрастом, выражаются в том, что половые акты бывают реже, а с течением времени и в том, что эрекция становится слабее. Мужчина вступает в период климакса, в период, так сказать, «полосы тени».

Мужской климакс не ограничивается прогрессирующим ослаблением эрекции. Как свидетельствуют многочисленные исследования, проведенные на Западе, у мужчин существует нечто совершенно аналогичное климаксу у женщин, с той только разницей, что наступает он на десять лет позже (у женщины — в пятьдесят—пятьдесят пять лет, у мужчин — в шестьдесят—шестьдесят пять лет). Причины и смысл этого непонятны: ведь женщины живут дольше.

Начало упадка сил и первые симптомы климакса разные авторы описывают по-разному.

Одни исследователи утверждают, что предварительными симптомами мужского климакса являются: приливы крови к голове, внезапные сердцебиения, головные боли, бессонница, общее утомление, неврастения

и ипохондрия.  
до четырех лет  
десяти лет.  
Некоторые  
гические прояв.  
терю веры в с  
спад энергии, с  
Наконец, ес

блему совсем п  
новом на физ  
личение волос  
(грудь, ноги,  
а также пов  
сорока лет усы  
ди становятся  
носу и ушах,  
массивным, а  
дотачиваются

Есть мнени  
наблюдающее  
нальными фак  
ми причинами  
один из обыча  
да, который о  
щиной во вре  
дает, а потом  
с «рождением

Некоторые  
тифицируется  
климакса. По  
покойством, н  
которые зачасту  
ными, что ст  
воренности и

И еще кое  
книге «Искус  
мужчины, я п  
ком любезно  
щину, валяясь

ботает за дво  
Справедлив  
что как всегда  
обрядов (напр  
тора), наш евр



и ипохондрия. Такой период продолжается от одного до четырех лет: где-то в возрасте шестидесяти—семидесяти лет.

Некоторые больше обращают внимание на психологические проявления: усталость, раздражительность, потерю веры в себя, недоверие к окружающим, заметный спад энергии, снижение интеллектуальных возможностей.

Наконец, есть и такие, кто рассматривает эту проблему совсем под иным углом зрения, делая упор в основном на физиологические изменения: ожирение, увеличение волосяного покрова различных частей тела (грудь, ноги, руки) — и наоборот — облысение головы, а также повышение артериального давления. После сорока лет усы, борода, а также волосы на ногах и груди становятся жестче и гуще. Появляются волосы в носу и ушах, общее строение тела становится более массивным, а жировые отложения в основном сосредотачиваются в области живота.

Есть мнение, что понижение мужских возможностей, наблюдающееся после сорока лет, не связано с гормональными факторами, а вызвано скорее психологическими причинами. Подтверждением этого может служить один из обычаев перуанских индейцев, называемый кубада, который обязывает мужа идентифицироваться с женщиной во время родов: она рождает, а он кричит, страдает, а потом и собирает поздравления соседей в связи с «рождением» ребенка.

Некоторые считают, что мужчина точно так же идентифицируется, солидаризируется с женщиной в период климакса. Поэтому мужчина после сорока охвачен беспокойством, начинает подводить жизненные итоги, которые зачастую оказываются не слишком-то значительными, что становится причиной внутренней неудовлетворенности и раздражительности.

И еще кое-что об обычае кубада. Помнится, что в книге «Искусство любви», когда я писала о «родах» мужчины, я подчеркнула: может быть это даже слишком любезно со стороны мужчины переживать за женщину, валяясь в постели, когда она рождает, то есть работает за двоих.

Справедливости ради, я должна уточнить: оказалось, что как всегда, когда речь идет о старинных культовых обрядах (например, обрезание члена или удаление клитора), наш европейский взгляд на эти обычаи и их ин-



терпретация очень далеки от истинных мотивов, вытекающих из местных верований и культов, а также традиций в области гигиены.

Недавно снова встретилось мне описание обычая кубада у ацтеков — и что же оказалось?

Этот гнусный мужской эгоизм (как мне казалось) был у них рыцарским жестом, направленным на защиту слабой женщины и будущего ребенка от злых демонов. Мать и дитя сразу же после родов были особенно беззащитны перед кознями нечистой силы. Роль мужчины была далеко небезопасна, так как, когда он возлежал на ложе, ему нельзя было брать с собой никакого оружия, а только металлический скребок. Вооруженный таким вот «оружием», он оставался один на один с демонами, защищая свою жену и ребенка, и это требовало немалого мужества.

Но вернемся к мужчине в период его увядания. Развивающийся (прогрессирующий) атеросклероз вызывает общее ослабление (снижение) жизненной активности, а нарушение обмена веществ, вызванное сокращением количества гормонов, вырабатываемых половыми железами, приводит к ослаблению мышц, что так характерно для мужчин в этом возрасте. Это все нередко сопровождается общим одряхлением и потерей интереса к жизни.

Казалось бы, эта долгая, иногда растянутая на пятнадцать лет женско-мужская пауза, дает супругам хорошие возможности и время приспособиться к новому положению и найти для себя новую роль в жизни.

К сожалению, очень часто физические недомогания и психическая впечатлительность, типичная для этого периода жизни, разрушает брак. Причиной этих недоразумений является обыкновенная сексуальная малограмотность, незнание проблем так называемого «третьего возраста».

Я не напрасно всегда так упорно советую мужчинам, которые обращаются за консультацией, отмечать на карманном календарике месячные циклы жен. Понимание того, что в этот период женщины не только раздражительны сверх всякой меры, но часто просто не отвечают за свои слова и действия, позволит мужчине не вступать в бессмысленные споры, а лаской и заботой разрядить, по-возможности, напряженную атмосферу в доме.

Знание того, что происходит на пятидесяти годах, быть может, даст нам, быть может, терпимость к тому, чтобы по взаимным претensions глухая стена не превратилась в стену. Побольше зная, побольше понимания и душевного роста.

Депрессию, которую испытывают многие мужчины с годами все меньше понимают. Мой отец, еще молодой человек, пришел ко мне и сказал он, умерший человек, — пора уже убит этим, уже давно можно поверить, что...

## Найти

Бывает, что человек надоедает до такой степени, что не умеет безопытно.

Очень часто в деле проявляются уже и простые род занятий человека, стоящее призыв заставить себя не жалеть.

И здесь не ждущие полную жажду «продвижения» его решения с бы те жены, ко...



Знание того, какие недомогания неизбежно появляются на пятидесятом и шестидесятом годах жизни, позволит нам, быть может, относиться друг к другу с большей терпимостью и заботой. Насколько же это лучше того, чтобы по принципу «око за око» нагромождать взаимные претензии, из которых постепенно возводится глухая стена непонимания.

Побольше знаний в этой области — и вместо взаимной неприязни появляются хорошие шансы на взаимопонимание и духовное сближение в этом непростом возрасте.

Депрессию, связанную с периодом климакса, усугубляют многие факторы из нашей повседневной жизни. С годами все меньше остается друзей молодости. Юность почти не знает тех потрясений, когда один за другим уходят навсегда близкие люди и друзья. Помню, как мой отец, еще совсем крепкий в свои восемьдесят лет человек, пришел ко мне с газетой в руках: «Посмотри, сказал он, умер Стефан С., последний мой друг молодости, — пора и мне, видимо, собираться». Он был совсем убит этим, хотя его другу было за восемьдесят и уже давно можно было всего ожидать. Но... как же трудно поверить, что жизнь не длится вечно!

### Найти смысл жизни никогда не поздно

Бывает, что с годами работа, которой занимаешься, надоедает до смерти — ведь не каждый в молодости умеет безошибочно выбрать свой путь.

Очень часто призвание человека к тому или иному делу проявляется значительно позже. Нелегко, а иногда уже и просто невозможно бывает переключиться на тот род занятий, который оказался истинным увлечением человека. Очень энергичные люди, найдя свое настоящее призвание, даже в зрелом возрасте еще могут заставить себя все изменить и, как правило, об этом не жалеют.

И здесь необходимо подчеркнуть, что женщины, жаждущие полной стабильности в жизни и желающие мужу «продвижения по службе», обычно не поддерживают его решения сменить профессию. Я бы очень хотела, чтобы те жены, которые из-за боязни потерять уже достигну-



тые блага не одобряют такого решения мужа, поняли, что создают конфликтную ситуацию, и последствия этого будут ощущать еще очень долго.

Как раз те мужчины, которые не использовали свой последний шанс на интересную работу по своей ли нерешительности или под нажимом жены, больше всего страдают в период климакса от «профессиональной» скуки. Именно в этот период интенсивная работа позволяет легче переносить многие недуги и жизненные неудачи.

Женщине иногда не стоит забывать, что так же, как ее путеводной звездой в жизни является материнство — а бездетная женщина тяжело переживает пустоту существования, — так и для мужчины (*homo faber* — человек работающий) смысл жизни — в его работе. И эту сторону совместной жизни женщина никогда не должна упускать из виду. Если жена не сделает всего, что возможно, чтобы ее муж был доволен своей работой, своей профессией, она навлечет на себя множество проблем, которые со временем станут угрозой гармонии супружества. Иногда можно спасти положение, активно поддерживая хобби мужа, отвлекающее его от тоски, в которую вгоняет нелюбимая работа. Так что, когда дело касается хобби, коллекционирования или страсти мастерить что-нибудь, — не стоит скупиться и сокращать расходы мужа, конечно же в пределах здравого смысла. Но и здесь надо быть осторожной, чтобы не переборщить с этим «здравым смыслом» — ведь именно здравый смысл был всегда врагом любви. Немного безрассудства даже в пожилом возрасте молодит и освежает атмосферу семейной жизни.

В период климакса еще одним поводом для депрессии могут быть хлопоты с подрастающими детьми. Новая жизнь, расцветающая рядом с нами, тоже имеет свои проблемы, которые нужно постараться понять и как можно меньше вмешиваться, стараясь помочь скорее тактичными намеками, чем приказами. Большую ошибку совершает тот, кто пытается любой ценой направлять природные способности и интересы детей в направлении своих собственных несбывшихся надежд: дети, мол, должны достичь того, что не удалось мне; или: пусть продолжат семейные традиции и выберут ту же профессию. Это может привести к тому, что новое поколение, которое лишили права собственного вы-

бора, со временем  
рых разочаровани  
ния детей и прив  
ствительностью  
больше наше со  
«внутренней бур  
период климакса  
Ко всему это  
чувствие: болезн  
словом, как же  
ливую молодост  
зять «по-боевом  
после пятидесяти  
Он сумел трезво  
кроить в этом  
подвести итог:  
значит: наконец

Как можно  
проблем растет  
вает и лишает  
ловой активнос  
ним из самых  
самочувствия.  
ностей мужа  
уберечь его от  
ти встречается

Больше то  
ся новые возм  
который не то  
я бы сказала,  
Все зависит от  
период любви  
тущей долине  
ны чувственно  
щины. Жизнь  
не за первый з

Женщина  
ница, и сексуа  
полное удовле  
искусством лю  
чего в этом во  
дело, если в эт  
в совместной  
период совмест



бора, со временем станет следующим поколением старых разочарованных людей. Понять жизненные устремления детей и привести их в соответствие с реальной действительностью и традициями семьи тем труднее, чем больше наше собственное настроение зависит от той «внутренней бури», которая, как правило, сопровождает период климакса.

Ко всему этому нужно добавить еще плохое самочувствие: болезнь, или операция, или депрессия. Одним словом, как же это одинаково трудно — иметь счастливую молодость и бесконфликтно, достойно, так сказать «по-боевому», стареть. Андре Жид утверждал, что после пятидесяти у него началась вторая молодость. Он сумел трезво оценить свое положение, заново перекрыть в этом возрасте свою жизнь и с удовольствием подвести итог: «*Le monstre interieur est vaincu!*» — что значит: наконец чудовище внутри меня побеждено.

Как можно заметить: после сорока лет количество проблем растет. Но больше всего мужчину расстраивает и лишает ощущения радости жизни снижение половой активности, которая, без сомнения, является одним из самых существенных элементов его хорошего самочувствия. Однако снижение сексуальных возможностей мужа дает хорошие шансы любящей женщине уберечь его от тех ловушек, которых на жизненном пути встречается предостаточно.

Больше того, для двоих любящих людей открываются новые возможности, новый этап совместной жизни, который не только не хуже, но во многих отношениях, я бы сказала, даже более интересен, чем предыдущий. Все зависит от партнеров, и подобно тому, как в первый период любви мужчина выступает проводником в цветущей долине наслаждений и открывает женщине тайны чувственной любви, теперь наступает очередь женщины. Жизнь дает ей шансы сторицей воздать мужчине за первый этап зарождения любви.

Женщина в этом возрасте — уже опытная любовница, и сексуальная жизнь доставляет ей, как правило, полное удовлетворение. А поэтому она, вполне владея искусством любви, может умело компенсировать то, чего в этом возрасте недостает партнеру. Хуже обстоит дело, если в этом возрасте женщина не находит радостей в совместной жизни, и уже совсем плохо, если за весь период совместной жизни между мужчиной и женщиной



не установились доброжелательные отношения, полное взаимопонимание.

К сожалению, в своем врачебном кабинете я нередко встречалась с женщинами, которые остро и возмущенно реагировали на советы попробовать разнообразить или изменить формы физической близости с партнером. С обидой они говорили: «Разве недостаточно того, что столько лет я молча страдаю, его заигрывания мне кажутся омерзительными, а тут еще вы, доктор, предлагаете мне попробовать ласки, которые для меня совершенно неприемлемы». Такая позиция мне напоминает те случаи, когда молодой любовник или муж грубо и бестактно домогается осуществления своих мужских прав, не считаясь с чувством стыдливого страха неопытной молодой девушки.

Вот так во второй конфликтной фазе все поворачивается на сто восемьдесят градусов, и теперь от деликатности и доброй воли женщины зависит, будет ли сексуальная жизнь супругов богатой и счастливой или полна неудач и горьких разочарований.

### Как иначе?

Все, о чем я теперь буду писать, касается только тех пар, которые по-настоящему любят друг друга, и взаимно хотели бы сделать максимум, чтобы обеспечить себе духовный и физический комфорт. Не может быть и речи о том, чтобы насильно «внедрять» те ласки, о которых я буду рассказывать: мол, раз в книжке написано, то ты должен... что несмотря на то, что в тебе все против такого характера близости... что... и т. д. Но в самом начале этой книги мы договорились о том, что слова «должен», «должна» раз и навсегда должны быть выброшены из «словаря любви». Любовь и согласие в сексуальной жизни расцветают только тогда, когда к этому стремятся оба и обоим это доставляет удовлетворение.

В первый период снижения сексуальной активности у мужчин отмечается снижение частоты половых актов. К сожалению, сексуальные потребности женщины в это время растут и не может быть ничего хуже с ее



стороны, чем «форсировать» половые отношения с партнером, навязывать их, что в конечном счете грубо обнажает его несостоятельность. Своевременно сориентировавшись в ситуации, нужно включать в интимные контакты весь арсенал ласк, рекомендуемых молодым людям еще перед началом регулярной половой жизни, когда любовь еще только пробуждается.

В книге «Искусство любви» я подробно описывала технику ласк, способных вызвать возбуждение у молодой женщины, и только бегло остановилась на том, что женщина тоже может ласкать мужчину. Это часто доставляет ему удовольствие, однако расходится с основной целью, так как в этом возрасте он и так легко возбуждается. Любые ласки в этом случае только сокращают время полового акта и в результате приводят к тому, что женщина не чувствует полного удовлетворения.

По мере того, как мужчина все ближе подходит к сорокалетнему возрасту, женщина своими искусными ласками все успешнее может поддерживать слабеющие силы мужчины. Однако здесь нужно обратить внимание на то, чтобы не создавалось впечатление, что ласки обязательно должны привести к половому акту. Этим мы можем только все испортить, и ласки, вместо того, чтобы возбуждать и удовлетворять партнера, могут его раздражать, вызывая беспокойство, заставляя неотвязно думать о том, что ему несмотря ни на что, не удастся дойти до «победного финала». Как и в юношеском возрасте мы должны заранее рассчитывать на то, что любые ласки не обязательно должны привести к половому акту.

Теперь на ласки лучше смотреть как на самоцель, а если они еще и приведут к половому акту, то это будет «милая неожиданность», а не заранее поставленное условие.

После всех этих предостережений я могу уже перейти к описанию различных ласк. Еще раз хочу подчеркнуть, что это только советы для тех, кто хочет ими воспользоваться, но никак не новые неприятные супружеские обязанности.

У мужчины, так же как у женщины, есть на теле эрогенные точки, ласковое прикосновение к которым ему приятно и вызывает сексуальное возбуждение. Принципиальная разница между мужчиной и женщиной заключается в том, что если у женщины эрогенные зоны рас-



сеяны по всему телу и вызывают такую же интенсивную реакцию, как эрогенные точки в области половых органов, то у мужчины они сконцентрированы в основном все-таки в районе гениталий.

Не надо ходить далеко за примерами — во время одной из радиопередач ко мне в студию по телефону обратилась одна очень молоденькая слушательница: ее интересовало, нормально ли то, что когда «ее парень» целует ее за ушами и ласкает шею, она всегда доходит до состояния оргазма (молодые люди еще не жили друг с другом).

И правда — нормально ли это?

Конечно же нормально, и свидетельствует только о том, что девушка легко возбуждается, очень сильно реагируя на сексуальные раздражители. В то же время мы можем совершенно уверенно утверждать, что у мужчины эрогенные рецепторы главным образом сосредоточены в половых органах и ближайших к ним точках.

Так должно быть «по правилам», а если «не по правилам» — то каждый человек имеет свои особенности, и не существует в чистом виде эрогенных типов (моделей) «чисто женских» или «чисто мужских». Можно встретить совершенно разные случаи: например, женщину, для которой главное — это половой акт, а ее грудь, губы и кожа совершенно не реагируют на ласки. Так же как бывают женщины с типично мужскими эротическими реакциями, можно встретить мужчину с «женским» типом эрогенных точек, что вовсе не умаляет его мужских достоинств. Просто они более впечатлительны, а природа еще и щедро наделила их эрогенными нервными окончаниями.

Беседуя с женщинами об их «постельных секретах», я убедилась, что большинство предпочитают вот таких немного «женственных» мужчин, так как с ними легче найти общий язык.

И вовсе нелегко жить со «сто процентным» мужчиной, который, как петух, хватает за грудь и делает свое дело в две минуты, совершенно затем не интересуясь судьбой кудахтающей курицы. Гуляет себе потом, напыщенный и гордый своими мужскими способностями. Такой все измеряет количеством, а не качеством. Конечно есть «курицы», которых такая манера отношений вполне устраивает, а «петух», который «всегда может», вызывает восхищение.

Суть сексуального  
взаимное удовлетво  
этой области не мо  
вил игры.

Возвращаясь к  
ны, начнем наш  
действие оказывает  
чины в краях губ  
чаний и поэтому  
но ласкать губы со  
моргающими ресн  
небезразличны та  
или соском груди  
«глубоких поцелу  
генные точки, об  
губ, небо. Распр  
называемая «вой  
тронуться языком  
необыкновенно п  
еще раз, они одо

Много эроген  
ло ушей, особе  
ны мочки ушей,  
прикосновения

Очень чувстви  
которая реагиру  
косновение, по  
как теплое дых  
к температурн

Иногда у  
навки вдоль п  
низ живота,  
также внутрен

При ласка  
ной близости  
реакцию, ког  
саясь» от не  
ный защитни  
них травм. А  
еще одним э

Вот, пожа  
зонах на те  
не обходится  
но боятся...



Суть сексуальных отношений — это прежде всего взаимное удовлетворение обоих партнеров, а значит в этой области не может быть никаких рецептов или правил игры.

Возвращаясь к эрогенным точкам на теле мужчины, начнем наш рассказ с поцелуев. Возбуждающее действие оказывает не только соприкосновение губ. У мужчины в кромках губ находится очень много нервных окончаний и поэтому они особенно чувствительны. Можно ласкать губы собственными губами, легко дотрагиваясь моргающими ресницами или кончиком языка. Далеко небезразличны также прикосновения кончиками пальцев или соском груди. Кроме того, существует еще форма «глубоких поцелуев», когда языком возбуждаются эрогенные точки, обычно недосыгаемые: внутренние стенки губ, нёбо. Распространенным приемом является и так называемая «война языков» — кто первый сумеет дотронуться языком до эрогенных зон. Такого рода ласки необыкновенно приятны, если, конечно, подчеркиваю это еще раз, они одобряются обоими партнерами.

Много эрогенных точек у мужчин расположено около ушей, особенно сзади. Исключительно чувствительны мочки ушей, которые реагируют и на поцелуй, и на прикосновения пальцами или кончиком языка.

Очень чувствительна у мужчин граница волос на шее, которая реагирует как на обычные возбудители (прикосновение, поглаживание, поцелуй), так и на такие, как теплое дыхание — эти места особенно чувствительны к температурным колебаниям.

Иногда у мужчин бывают очень чувствительны канавки вдоль позвоночника. Чувствителен также к ласкам низ живота, там где начинается волосяной покров, а также внутренние поверхности бедер.

При ласках и прикосновении к коже в непосредственной близости к мошонке можно наблюдать интересную реакцию, когда яички «убегают» вверх, как бы «спасаясь» от незнакомых им возбудителей. Это естественный защитный рефлекс, предохраняющий их от внешних травм. А в любовных играх этот рефлекс может быть еще одним элементом игры в кошки-мышки.

Вот, пожалуй, то, что можно сказать об эротических зонах на теле мужчины, но... К сожалению, в жизни не обходится без этого «но». Многие мужчины страшно боятся... щекотки — и сколько же с ними из-за это-



го хлопот. Женщина в этом случае практически не имеет никаких шансов продемонстрировать свои таланты, т. к. щекотка убивает все эротические реакции, а каждая попытка ласк такого рода воспринимается с раздражением.

Однако самые чувствительные эрогенные зоны у мужчин — в области промежности, где сосредоточены идущие «пучком» из позвоночника нервные волокна, регулирующие эрекцию и эякуляцию. На схеме (рис. 31) хорошо видно, где проходят нервные пути, соединяющие центр эрекции и эякуляции с головкой полового члена.

Они проходят вдоль шва промежности (на коже этот шов выглядит как защитный рубец). Первый объект на их пути, который они богато одевают нервными окончаниями, это зона аддуктора прямой кишки и простаты. Простата (как я уже писала), это железа, которая расположена в промежности между прямой кишкой и мочевым пузырем. Она находится на пути семявыводящих протоков от яичек к семенникам и мочеиспускательному каналу. Выделения этой железы вместе с выделениями семенников являются питательной средой для сперматозоидов, а также входят в состав вещества, выбрасываемого при эякуляции во время оргазма. Простата — это не только железа, выделяющая определенную субстанцию, но также орган, остро реагирующий на сексуальные возбудители.

Шов промежности идет от анального отверстия к основанию полового члена и далее вдоль него до того места, где крайняя плоть срослась с головкой; здесь он «рассыпается» на множество нервных окончаний, сосредоточенных в основном в нижней части венца головки и в районе мочеиспускательного канала. Рассказывая о ласках полового члена, необходимо особенно подчеркнуть обязательность гигиенических мер. Эти зоны надо хорошо мыть, чтобы уничтожить разного рода неприятные запахи, пот, мочу, выделения сальных желез и др.

Правила гигиены требуют несколько раз с мылом вымыть шов промежности, мошонку, анальное отверстие, ягодицы, а мой половой член, не забыть промыть его от выделений сальных желез под крайней плотью. Чтобы лучше промыть все складки, головка должна быть предельно освобождена из-под крайней плоти. Ласки в зоне половых органов могут быть причиной выделения пота и слизи, предшествующего эякуляции, а запах

этих субстанций  
и наоборот — за  
остудить самые го

Возвращаясь  
шов промежности  
ностью; он идет  
полового члена и  
цев, поглаживан  
быстро вызываю  
какое действие  
половой член, у  
результативны  
потенции. Это п  
которые замеча  
но этой зоны да  
ственное возбу  
рая в первую  
такого рода э  
далее, доходи  
очень чувствит  
ше я уже упо  
женская грудь  
лезы, что груб  
вызывают очен  
яички и мошо  
и чувствительн  
может быть от  
но в горсть и  
ладони и пальц  
щения и возбуж  
Затем перех  
состоит из пещ  
ратное поглажи  
ви, которая на  
ла, что привод  
вого члена — э  
лив крови, напр  
веносной систем  
рые препятству



этих субстанций действует как эротический возбудитель и наоборот — запах неомытого тела и мочи может остудить самые горячие порывы партнера.

## Эротические ласки

Возвращаясь к этой теме, нужно подчеркнуть, что шов промежности обладает очень высокой чувствительностью; он идет от анального отверстия к основанию полового члена и остро реагирует на прикосновения пальцев, поглаживание и поцелуи. Ласки в этой зоне очень быстро вызывают эрекцию полового члена. Наблюдая, какое действие оказывают эротические возбуждения на половой член, убеждаемся, что эти приемы особенно результативны на ранней стадии снижения половой потенции. Это подтверждают наблюдения тех женщин, которые замечали, что эротическое возбуждение именно этой зоны дает больший эффект, чем даже непосредственное возбуждение головки полового члена, которая в первую очередь предназначена для восприятия такого рода эротических раздражителей. Продвигаясь дальше, доходим до мошонки, которая также является очень чувствительной зоной для такого рода ласк. Раньше я уже упоминала о том, что податливая на ласки женская грудь имеет настолько нежные молочные железы, что грубые ласки (укусы, сильное сдавливание) вызывают очень неприятные ощущения. Точно так же яички и мошонка у мужчины — это очень деликатная и чувствительная зона, чья реакция на грубые ласки может быть отрицательной. А вот если забрать ее нежно в горсть и массировать яички мягкими движениями ладони и пальцев — это сразу вызывает приятные ощущения и возбуждение.

Затем переходим к ласкам полового члена, который состоит из пещеристых (или кавернозных) тел. Аккуратное поглаживание и массаж вызывает прилив крови, которая наполняет под давлением пещеристые тела, что приводит к уплотнению и выпрямлению полового члена — эрекции. Если наблюдается слабый прилив крови, например при каких-либо нарушениях в кровеносной системе, или если заслонки в сосудах, которые препятствуют оттоку крови, закрываются не впол-



не плотно, отмечаются нарушения эрекции, которые не имеют ничего общего с похожими явлениями на нервной почве у молодых мужчин.

Массаж — это физико-терапевтическое механическое воздействие. Однако есть еще другая возможность — воздействие на эротические рефлексy легким постукиванием кончиков пальцев или осторожным пощипыванием нижней части полового члена, где проходит шов промежности, а за ним прикрытый складкой мочеиспускательный канал.

Как показывает сексуальная практика, мочеиспускательный канал во время эрекции полового члена становится исключительно чувствительным к эротическим возбудителям. Ласкающей рукой вы можете почувствовать уплотнение мочеиспускательного канала, который распрямляется и удлиняется в соответствии с увеличением размера полового члена в состоянии эрекции. Когда мочеиспускательный канал становится под пальцами вполне осязаемым, начинаем ласкать его по всей длине так, как только что было описано, что приводит к его дальнейшему уплотнению одновременно с уплотнением всего полового члена. Отвердевший мочеиспускательный канал реагирует на сексуальные раздражители очень остро и становится все более упругим вплоть до момента достижения состояния оргазма и эякуляции, а затем слабеет по мере ослабления эрекции полового члена. Эта область вместе со швом промежности очень чувствительна, особенно когда появляются нарушения нормальной эрекции.

И наконец, мы подходим к головке полового члена, той части, которая в основном предназначена для восприятия эротических импульсов. Головка, также как и клитор у женщины, покрыта очень тонкой оболочкой (пленкой) и очень чувствительна к любым отрицательным раздражителям, к малейшим травмам, которые могут вызвать жесткая кожа на пальцах, прикосновение ногтей или острых кончиков зубов при поцелуях. В моей консультации я постоянно сталкивалась с жалобами женщин на то, что когда партнер пробует ласкать клитор, они чувствуют боль, а не возбуждение. Мужчины, как правило, пробуют ладонью или пальцами ласкать клитор, не принимая во внимание, что кожа на руках может быть шершавой. Ведь мало кто имеет мягкую и гладкую кожу на руках (это во многом зависит от про-



фессии). Шершавая кожа вместо того, чтобы оказывать возбуждающее действие, вызывает болезненное раздражение и даже длительное воспаление. Это приводит женщин к отрицательным эмоциям, не говоря уже о том, что из сферы ласк исключается такой чувствительный орган.

Возвращаясь к аналогии между клитором и головкой мужского полового члена, нужно остановиться на том, как же избежать отрицательных эмоций, вызываемых иногда нашими действиями.

Во-первых, если кожа на пальцах шершавая — не очень мягкая, то лучше подразнить головку полового члена, не сдвигая с него крайней плоти, так чтобы складки кожи, свободно передвигающиеся по головке, давали возможность свободно ее массировать, не допуская в то же время непосредственного контакта с шершавой кожей пальцев. Если кожа на пальцах гладкая и ухоженная, можно себе позволить и некоторые «вольности», например, сдвинуть складки кожи с головки полового члена и ласкать непосредственно ее. Однако я бы советовала при таких ласках чуть смачивать пальцы слюной или маслом — так можно достигнуть значительно более сильного возбуждения. Нервные окончания, воспринимающие эротические возбудители, расположены на головке полового члена неравномерно, образуя как бы отдельные особенно чувствительные зоны. Такими зонами являются: венец головки, то есть часть вокруг основания, а также отверстие мочеиспускательного канала и тонкая связка, которой соединяется головка полового члена с крайней плотью.

Уздечкой крайней плоти заканчивается шов промежности и проходящие в нем нервные пути, которые разветвляясь, образуют чувствительные зоны на нижней части головки полового члена и вокруг мочеиспускательного канала. Ласковые движения рукой по головке полового члена должны учитывать общий принцип ритмичности: именно он является обязательным условием возбуждения центра оргазма в мозгу. Здесь также нужно подчеркнуть, что все описанные ласки в районе шва промежности и яичек также должны состоять из ритмических движений.

Ласкать головку полового члена можно круговыми движениями пальцев по краю, легкими постукиваниями подушечками пальцев по мочеиспускательному



каналу, а также проводя пальцами поперек связки, соединяющей головку с крайней плотью, что вызывает напряжение полового члена.

Вот и все, что можно бы было сказать о ласках руками. Но кроме того существует еще целый набор ласк губами и кончиком языка, которые сопровождает естественное смачивание слюной, дающей более сильный возбуждающий эффект.

Переходя к описанию таких ласк, я должна еще раз обратить внимание на проблему, о которой уже упоминала в своей книге «Искусство любви». Есть женщины, которым решительно не по вкусу поцелуи в области половых органов партнера. Такого рода сопротивление можно преодолеть, предложив со своей стороны ласки, против которых женщины, как правило, не протестуют и соглашаются на них весьма охотно: поцелуи клитора и преддверия влагалища. По мере того как возникает возбуждение от таких ласк, можно очень деликатно предложить ответить ласками того же рода. Если же нам не удастся заинтересовать женщину такого рода взаимными ласками, нужно от них отказаться и остановиться на ласках руками.

Лаская поцелуями головку полового члена, проводим кончиком языка по окружности венца и поперек связки, а также массируем ее ритмичными прерывистыми движениями.

Если мы не планируем, что наши ласки должны обязательно привести к половому акту, а хотим ими привести партнера в состояние оргазма, нужно плотно сжать губами головку полового члена, одновременно раздражая его кончиком языка. Ритмичные движения полового члена в плотном кольце губ, напоминающие движения при половом акте, приводят партнера в состояние, непосредственно предшествующее оргазму. В этот момент, как я советую большинству женщин, спрашивающих меня о такого рода технике, можно прижимать половой член рукой к груди и уже так осторожными массирующими движениями довести партнера до состояния оргазма. Большинство моих пациенток неохотно следуют «французской моде» до конца, вплоть до эякуляции. Такая техника вызывает у женщин самые разные реакции и чувства, но первой заповедью в любом случае должно быть то, чтобы женщина не испытывала чувства отвращения во время таких «сексуальных игр». Любые



ласки допустимы и возможны, если только от них испытывают удовольствие обе стороны (на рис. 31 хорошо видно расположение эротических зон на половых органах мужчины).

### Поощрение, поощрение, поощрение...

Вернемся к «полосе тени» в жизни мужчины, к ее первой стадии, когда используются уже описанные «дополнительные возможности», такие как витаминно-белковая диета, разнообразие и обилие ласк. Нужно сказать, что все это оказывает влияние не только на количественное увеличение половых актов, но и их качество. Это касается интенсивности эрекции, продолжительности полового акта и т. п. Нужно пользоваться этим столько, сколько удастся с помощью этих средств добиваться нормальной эрекции, позволяющей вести половую жизнь без особых трудностей.

Здесь стоит также вспомнить об одном механическом приспособлении, эффективно дополняющем ласки в этот период жизни. Это — вибратор, прибор для массажа.

Он прекрасно отвечает своему основному назначению, но кроме того его овальный конец может служить хорошим возбудителем эрогенных зон. Лаская мужчину, можно провести вибратором около губ, ушей, вдоль позвоночника, массировать соски на груди (если они чувствительны к прикосновениям). Но лучше всего вибратор подходит для возбуждения в районе половых органов. Им можно провести по шву промежности вдоль полового члена с его нижней стороны, в окрестностях головки полового члена, прикрытой крайней плотью (ощущения очень деликатные) или со сдвинутой крайней плотью по венцу головки, по связке с крайней плотью — возбуждение в этом случае острее.

Такого типа раздражители следует вводить в практику очень осторожно — положительная или отрицательная реакция очень индивидуальна, поскольку зависит от расположения эрогенных зон, а оно у каждого человека особое. Точно так же, как и другие «эротические игры», манипуляции с вибратором требуют постоянного контроля, чтобы не вызвать вместо ожидаемого



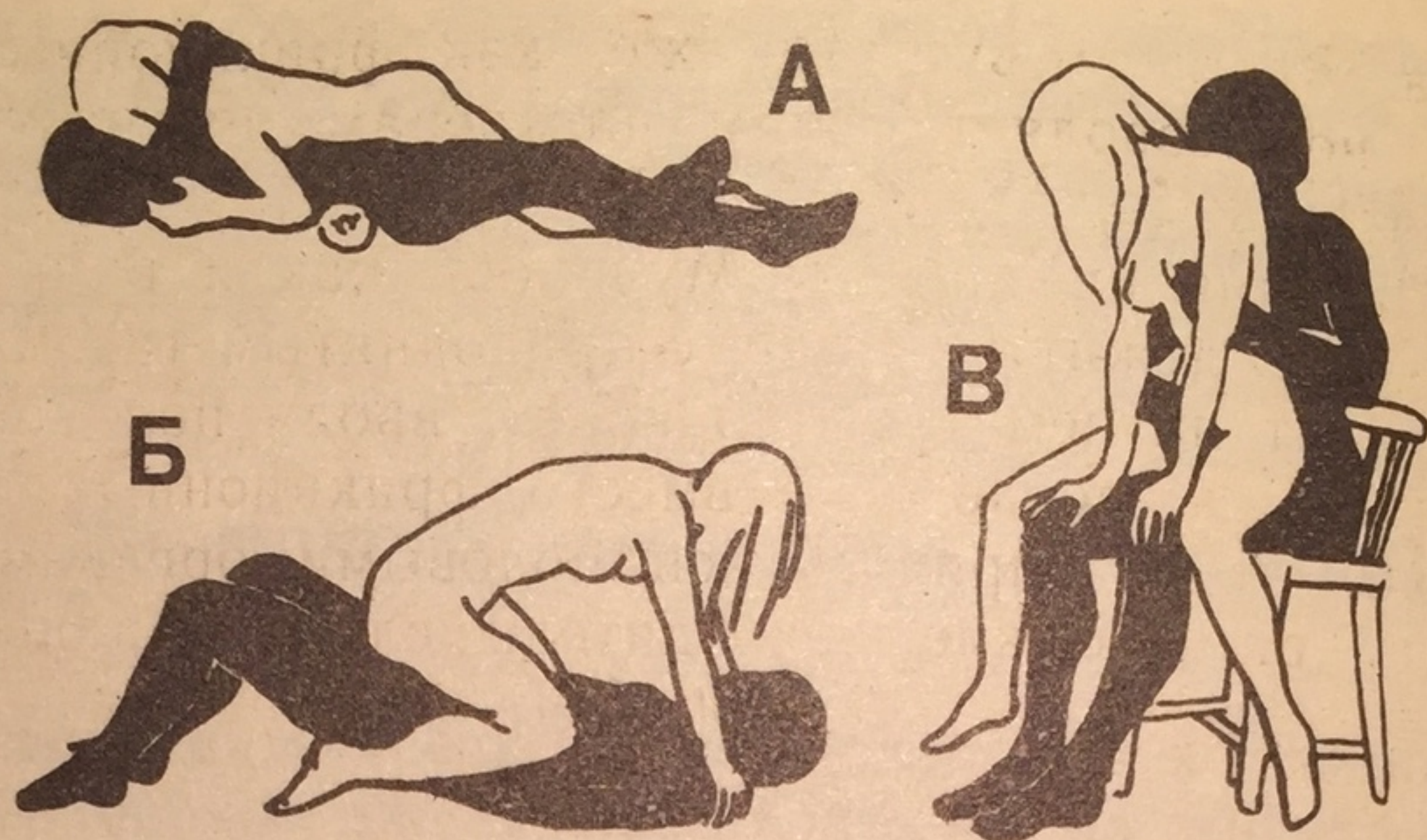


Рис. 34. Позиции, полезные при затрудненной эрекции. А — обратная позиция с подушкой. Б — позиция наездницы. В — позиция сидя, задняя.

эффекта совсем обратного — болевых ощущений. Следует помнить, что человек очень чувствителен к разного рода вибрациям, которые могут вызывать головокружения, повышение кровяного давления и аритмию сердца.

Однако приходит и такой период, когда, несмотря на различные возбуждающие ласки, эрекция начинает слабеть во время полового акта, что не позволяет партнерам достичь состояния оргазма. В этот период арсенал мер необходимо пополнить еще и соответствующими позициями партнеров, которые позволяют удержать недостаточно крепкий половой член во влагалище, сокращение мышц которого поможет достигнуть состояния оргазма и мужчине, и женщине.

В каких позициях это возможно?

1. Очень удобна традиционная обратная позиция с подушечкой или валиком под ягодицами. Мужчина лежит на спине с подложенной под ягодицы подушкой, женщина лежит на нем, лица обращены друг к другу. После введения полового члена во влагалище она выполняет фрикционные движения до тех пор, пока это позволяет напряжение полового члена партнера. С той минуты, когда напряжение полового члена начинает падать, она лежит неподвижно, не допуская, чтобы половой член вышел из влагалища, поддерживая возбуждающий сексуальный ритм сокращениями мышц вла-

галища. Это де  
жения, но позв  
стояния оргазма  
2. Позиция  
шем случае, ле  
щина сидит на  
во влагалище,  
ний она, плот  
пользует ритм  
зом, пока еще  
да же она нач  
щение мышц  
газма.

3. Сидячая  
кресле или н  
щина сидит у  
влагалище и,  
ционные дви  
затем скрещ  
бедрями му  
щениями мы  
до обоюдно

Конечно  
мною для  
том, какие  
воляют со  
ти еще м  
хорошую р  
дер, дейст

Описыв  
занные с  
бы сказать  
случаях ра  
торый был  
воночника.

Примен  
нарушение  
значительн  
рого поло  
ролизатор  
этом возра  
Однако  
нимаемые  
позволяет



галища. Это действует так же, как фрикционные движения, но позволяет обоим партнерам достигнуть состояния оргазма.

2. Позиция наездницы. Мужчина, как и в предыдущем случае, лежит на спине с приподнятым тазом. Женщина сидит на нем «как на коне», вводя половой член во влагалище, после чего вместо фрикционных движений она, плотно прижимаясь половыми органами, использует ритмические возбудители слегка вращая тазом, пока еще сохраняется эрекция полового члена. Когда же она начинает слабеть, женщина использует сокращение мышц влагалища, доводя таким образом до оргазма.

3. Сидячая обратная позиция. Мужчина сидит в кресле или на стуле, слегка откинувшись назад; женщина сидит у него на коленях, вводит половой член во влагалище и, как в предыдущем случае, выполняет фрикционные движения, пока эрекция не начинает слабеть; затем скрещивает бедра (помещая свои ноги между бедрами мужчины) и сильными ритмическими сокращениями мышц бедер и преддверия влагалища доводит до обоюдного оргазма.

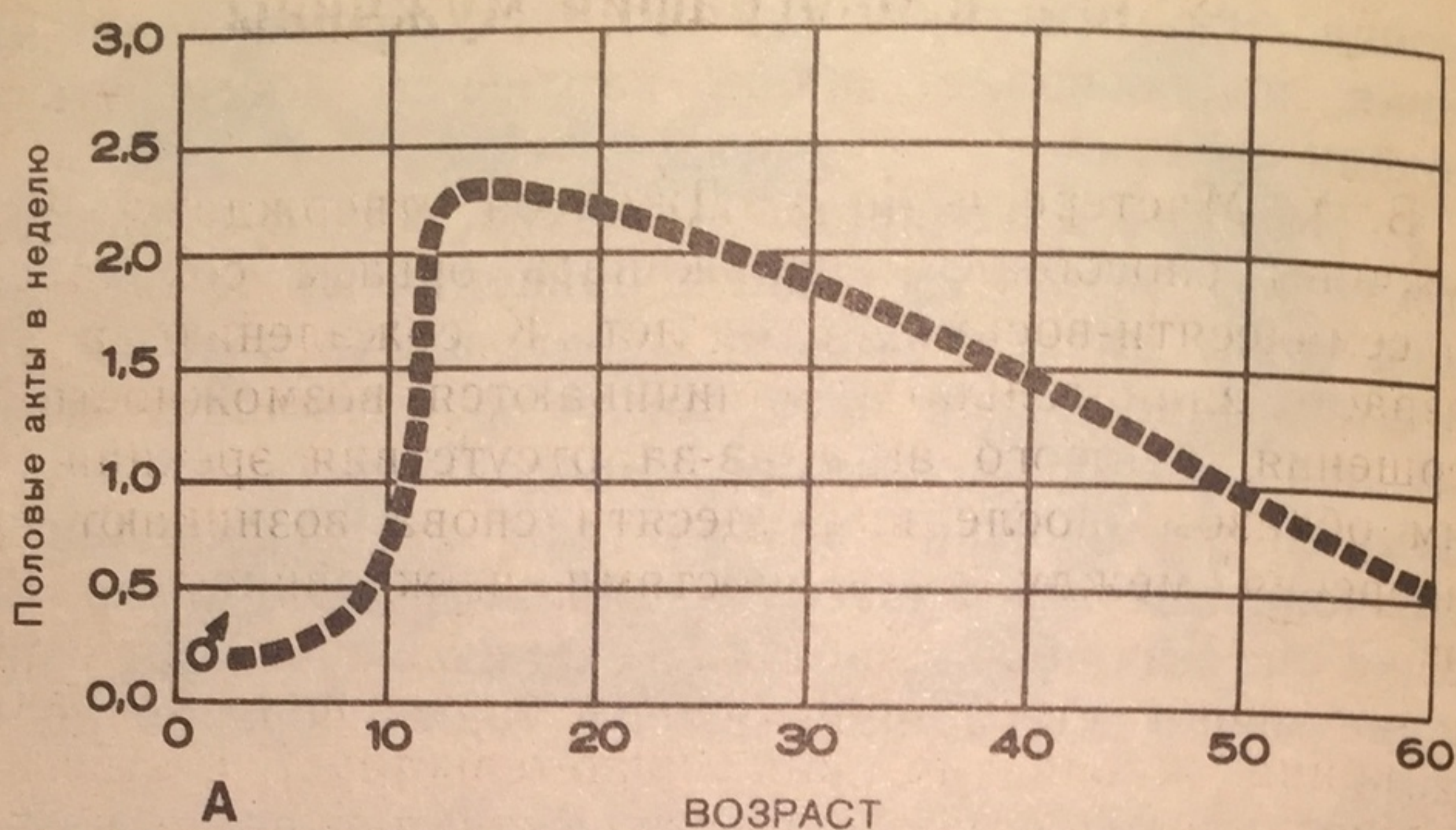
Конечно же, кроме этих трех позиций, описанных мною для того, чтобы дать читателям представление о том, какие элементы и манипуляции (движения) позволяют состояться полному половому акту, можно найти еще много различных положений, обеспечивающих хорошую работу мышц влагалища, промежности и бедер, действующих возбуждающе на половой член.

Описывая различные физиологические случаи, связанные с недостаточно интенсивной эрекцией, хотелось бы сказать о той роли, которую могут выполнять в этих случаях различные протезы, например виролизатор, который был описан в главе, посвященной травмам позвоночника.

Применяя его в тот период, когда уже наблюдается нарушение эрекции во время полового акта, мы можем значительно удлинить период времени, в течение которого половой акт удовлетворяет обоих партнеров. Виролизатор может оказывать добрую услугу мужчине в этом возрасте.

Однако приходит время, когда, несмотря на все принимаемые меры, эрекция настолько невелика, что не позволяет даже надеть виролизатор и ввести половой





**Б**

ВОЗРАСТ	ИМПОТЕНЦИЯ
35	2%
55	10%
75	50%

Рис. 35. Количество половых актов в неделю. А — кривая сексуальной активности в течение всей жизни мужчины определяет частоту половых актов. Б — таблица случаев импотенции в зависимости от возраста (А и Б по Кинзи).

член во влагалище. На первом этапе снижения эрекции мужчина не теряет возможности достижения состояния оргазма, что легко проверить, применяя онализм. Если остается возможность таким или иным способом достичь состояния оргазма, а супруги не потеряли интереса к «постельным играм», можно использовать позицию «69» или так называемую «французскую любовь». Партнер приводит женщину в состояние оргазма, возбуждая поцелуями и кончиком языка клитор и преддверие влагалища; в такой позиции можно применять и вышеописанную технику. Если нам почему-либо не подходит такая форма ласк, можно добиться того же результата, лаская друг друга руками, не забывая при этом смочить пальцы слюной или каплей масла. Это очень важно, так как в определенном возрасте пленки, покрывающие половые органы, становятся менее эластичными и хрупкими и особенно чувствительны к различным повреждениям.

В. Х. Маст  
мужчины спо  
до семидесяти  
возрасте знач  
вершения пол  
ким образом,  
творения ме  
гов.

Способнос  
до конца жи  
половое влеч  
Снова повто  
этапа сексуа  
го желания  
ный период  
большие пот

Как и то  
счастье свое  
соглашается  
ляет для не  
тельно для  
рение любви  
супружестве  
шанс прод  
нимание до

Природ  
пропорций  
щего мужч  
на удивлен  
лению, час  
развивающ

Когда н  
зу все дра  
граммы сни  
процесс ид  
лет, как эт  
возможности  
только к се  
ловые клет  
к оплодотв  
пяти лет.



## Финал в биографии мужчины

В. Х. Мастерс и В. Е. Джонсон утверждают, что у мужчины способность переживать оргазм сохраняется до семидесяти-восемидесяти лет. К сожалению, в этом возрасте значительно ограничиваются возможности совершения полового акта из-за отсутствия эрекции. Таким образом, после шестидесяти снова возникают противоречия между потребностями и желаниями супругов.

Способность переживать оргазм женщина сохраняет до конца жизни, но, как свидетельствует статистика, половое влечение после шестидесяти лет резко падает. Снова повторяется ситуация, характерная для первого этапа сексуальных отношений, когда у мужчины много желания и возможностей, а женщина в этот начальный период сексуальной зрелости имеет еще не очень большие потребности.

Как и тогда, когда молодая женщина, чтобы дать счастье своему мужчине (и чтобы самой быть любимой), соглашается на сожительство, которое еще не представляет для нее большого интереса, лишь почти исключительно для того, чтобы доставить радость и удовлетворение любимому человеку, точно так же и под «осень супружества» она своими ласками создает для обоих шанс продлить взаимную любовь, заботу и взаимопонимание до глубокой старости.

Природа удивительно распорядилась соотношением пропорций между желанием и возможностями стареющего мужчины: когда возможности быстро снижаются, на удивление быстро растет желание, которое, к сожалению, часто бывает неконтролируемо из-за быстро развивающихся склеротических явлений.

Когда начинает снижаться потенция, не надо сразу все драматизировать; еще Кинзи, составляя диаграммы снижения потенции, обратил внимание, что этот процесс идет довольно медленно. Даже в шестьдесят лет, как это показано на диаграмме, сексуальные возможности снижаются всего на двадцать процентов и только к семидесяти годам — наполовину. Мужские половые клетки (сперматозоиды) сохраняют способность к оплодотворению до семидесяти и даже семидесяти пяти лет.



И наконец, если супругам удалось вместе достичь престарелого возраста, наступает время, когда возможности достижения состояния оргазма пропадают совсем. Однако нужно сказать, что этого может и не случиться, если постоянные ласки и следующий затем оргазм «поддерживают в форме» те органы, которые воспринимают сексуальные возбудители. Однако даже при сохранении способности переживать оргазм наступает возраст, когда человека просто уже не хватает на большие физические нагрузки. Досаждают одышка, нарушение кровообращения, и секс становится слишком мучительной гимнастикой. И тогда снова, как в детстве, остатки сексуального влечения толкают на поиск теплых душевных контактов, а чтобы выразить свои чувства, мы стараемся погладить по голове, нежно поцеловать, просто дотронуться рукой...

В скверах на лавочках можно увидеть седеньких старичков, которые сидят, прижавшись друг к другу, держась за руки, как молодые любовники, и греются на солнышке. В этом возрасте, несмотря на то, что «погасли» уже все сексуальные функции, мы еще сохраняем способность к взаимному теплоте чувству и взаимной заботы.

Это «бабье лето» любви часто приносит нам больше счастья и удовлетворения, чем бурные переживания торопливой молодости, когда «вся жизнь впереди» и не хватает времени в полной мере оценить и прочувствовать неброские знаки внимания и тепла. Когда же недоразумения и жизненные катаклизмы оказываются уже в прошлом, мелкие радости жизни приобретают огромное значение и составляют ее суть.

Под  
БЕСК



# *ПОД ЗНАКОМ БЕСКОНЕЧНОСТИ*



«Высшая степень всех несчастий — это скука», — так когда-то сказал Юлиуш Словацкий. Этой болезни подвержен и стар и млад.

Изоляция от окружающего, бездеятельность, неподвижность и ощущение бессмысленности существования быстро разрушают мозг старого человека, усиливая текущие склеротические процессы, а это отражается на функционировании всех органов тела. Существует много рецептов против быстрого старения. У меня тоже есть свой — читать, писать, копать в огороде, вышивать, разгадывать кроссворды, играть в бридж или шахматы, вязать, шить, помогать внукам готовить уроки — словом, делать все, что упражняет ум и приносит творческое удовлетворение.

Я хотела бы напомнить еще об одном из занятий для стариков, где в наше хлопотное, суетливое время их никто не может заменить. Я имею в виду были и предания, которые в свободное время рассказывают старики своим внукам, а может быть, и более старшим членам семьи, если те их не слышали в детстве.

Широко распространено мнение о том, что дедушка и бабушка находятся уже в возрасте «оно», то есть становятся на старости лет существами бесполоыми. Это может быть и верно, если речь идет о вопросах секса, однако это не относится к интеллектуальной сфере, к области психологии.

Определенные черты — мужественность, женственность — сохраняются в психике человека до самой смерти. А поэтому те были и предания, которые рассказывает дедушка, всегда будут носить ярко выраженный «мужской» характер.

Очень разными бывают эти рассказы — все зависит от фантазии и жизненного опыта повествователя. Я в своей жизни встречала немало рассказчиков, ко-

торых с огромным  
часами и при этом  
в устных рассказах  
не записанное, нес-  
ратуру факта.  
А бабушка? Ес-  
волшебниках, о  
ревнях, о чувствах  
и т. п.

На первый вз-  
колдунах и колду-  
свежее воображе-  
всю жизнь. В дру-  
зверюшек, беспом-  
спасают, лечат, в-  
не первые уроки  
обо всем живом?

Вальдемар Л-  
цузская тропа»

«Не выбрасывайте  
выбрасывайте  
останется — ли-  
кетиков, объяв-  
Жизнь кончает-  
сказку можно

Большинств

«Они поженил

Наверное,

так оно и ес-

мы нарожда

они войдут

прудество»,

и сладкая ж

Нельзя ост

счастья.

Это уже

в момент в

Все пропал

Ни сам

ты жизни

шо, даже

нужь обра

гут остан

ка — это



торых с огромным удовольствием можно было слушать часами и при этом узнать много такого, что переходит в устных рассказах из поколения в поколение, никем не записанное, несмотря на так развитую сейчас литературу факта.

А бабушка? Ее «царство» — это сказки. Сказки о волшебниках, о непобедимой любви, о царях и царицах, о чувствах, для которых нет преград, и т. д. и т. п.

На первый взгляд, это только забава — сказки о колдунах и колдуньях; но именно эти рассказы будят свежее воображение ребенка и остаются в памяти на всю жизнь. В других сказках мы встречаем покалеченных зверюшек, беспомощные поломанные деревца; герои их спасают, лечат, выручают из западни... Что же это, как не первые уроки охраны окружающей среды и заботы обо всем живом?

Вальдемар Лысяк в своей прекрасной книге «Французская тропа» так пишет о сказках:

«Не выбрасывайте сказок из детской комнаты. Не выбрасывайте их вообще никогда, иначе что же вам останется — лифт и транзистор, кока-кола и суп из пакетиков, объявления в газетах и точное время на часах. Жизнь кончается, а часы продолжают тикать. Только сказку можно взять с собой».

Большинство сказок кончается такими словами: «Они поженились и жили долго и счастливо».

Наверное, молодые любители сказок думают, что так оно и есть: когда разрешатся «трудные» проблемы нарождающейся любви, после многих перипетий они войдут в спокойный порт под названием «супружество», где их ждет только безоблачное счастье и сладкая жизнь. Но жизнь никогда не стоит на месте. Нельзя остановить и увековечить минуты высшего счастья.

Это уже пробовал Фауст — «остановить мгновенье» в момент высшей фазы любви. И что из этого вышло? Все пропало, и дьявол унес его душу.

Ни самые счастливые, ни самые трагические минуты жизни не могут продолжаться вечно — и это хорошо, даже очень хорошо. Остановиться — значит повернуть обратно. Человек, растение, идея или мысль не могут остановиться в своем развитии, потому что остановка — это увядание и гибель.



Мечта Фауста остановить мгновение счастья имеет шанс на существование только в одной форме: если мы способны постоянно создавать, творить, развивать свое счастье вновь и вновь.

Нельзя в пятьдесят лет чувствовать себя хорошо в том самом нарядном платье, в котором мы «производили фурор» восемнадцатилетними. Рецепт на постоянное счастье и любовь — это постоянное приспособление к меняющимся вокруг нас условиям жизни, к тем переменам, которые происходят в нас самих.

«Формула любви», отражающая представления о ней восемнадцатилетнего юноши, в устах шестидесятилетнего человека прозвучит смешно. Но это вовсе не значит, что и в старости человек не может любить.

Я хочу поделиться со своими читателями некоторыми размышлениями уважаемых и мудрых людей. Они по-разному смотрят на старость, и, может быть, каждый читатель найдет в них что-нибудь для себя.

Вот, для начала, что говорит Аксель Мунт, старый врач, один из моих любимейших авторов: «Не уходи, останься еще на минутку. Я покажу тебе, что находится в шкатулке, которая так тебя интересовала.

— Что же ты в ней прячешь? Какое создание? Мне кажется, что там внутри бьется сердце?

— Это сердце времени.

— Времени? А что такое время?

— Я не знаю, как тебе это объяснить. И никто этого не сможет сделать. Люди считают, что оно состоит из трех периодов: прошлого, настоящего и будущего.

— Ты всегда носишь с собой эту золотую коробочку?

— Да. Она никогда не спит и не отдыхает и никогда не перестает повторять мне одно и то же слово.

— А ты понимаешь, что она говорит?

— К сожалению, слишком хорошо! Она мне напоминает каждую секунду, каждую минуту, каждый час, днем и ночью, что я старею и когда-нибудь умру! Скажи мне, маленький человечек, прежде чем уйдешь, боишься ли ты смерти?

— Как это? А что это такое?

— Чувствуешь ли ты страх перед тем днем, когда перестанет биться твое сердце, распадутся колесики и пружинки твоего организма, остановится мысль, а

жизнь погаснет, ка  
— Кто вбил тебе  
голоса золотой кор  
настоящем и буду  
все одно и то же?  
коробочке просто  
месте я бы бросил  
то духа. Не верь  
всегда останешься  
и не умрешь. Тол  
дет солнце над ве  
в окно, тогда все  
уже должен идти  
ятная встреча».

Эрнест Хемин  
которого проходи  
несмотря на это  
последняя книга  
после его смерти  
В частности, в  
если бы человек  
над всяким зло  
в самом начале  
вроде нажатия  
здоров и жил в  
А хорошо бы  
эту ночь. Хоро  
бы дети были  
ли живы, есл  
Но среди все  
но — и преж  
шее счастье  
хорошо»\*.

Теперь с  
который дел  
новом леж  
ками, измуч  
нейший пер  
физические  
клад свой  
книге «Рит

\* Цитир  
Художествен



жизнь погаснет, как огонек свечи, что стоит на столе?  
— Кто вбил тебе в голову эти глупости? Не слушай голоса золотой коробочки и этой болтовни о прошлом, настоящем и будущем! Неужели ты не понимаешь, что это все одно и то же? Не понимаешь, что кто-то в золотой коробочке просто подсмеивается над тобой? На твоём месте я бы бросил ее в реку и утопил сидящего там злого духа. Не верь ни одному его слову! Он лжет! Ты навсегда останешься ребенком, никогда не состаришься и не умрешь. Только уснешь на минуту. А вскоре взойдет солнце над вершинами елей, и новый день заглянет в окно, тогда все станет яснее, чем при свете свечи. А я уже должен идти. Будь здоров, мечтатель, это была приятная встреча».

Эрнест Хемингуэй — писатель, через все творчество которого проходит навязчивая идея смерти и который, несмотря на это, умел жить такой полной жизнью. Его последняя книга «Острова в океане», вышедшая уже после его смерти, полна размышлений о смысле жизни. В частности, в ней автор мечтает, как было бы хорошо, если бы человек «...пользовался непререкаемой властью над всяким злом и умел безошибочно распознавать его в самом начале и пресекать легко и просто чем-нибудь вроде нажатия кнопки; и ко всему тому был бы всегда здоров и жил вечно, не разрушаясь ни телом, ни душой. А хорошо бы все это было так, думал Томас Хадсон в эту ночь. Хорошо, но невозможно, как невозможно, чтобы дети были с тобой или чтобы те, кого ты любишь, были живы, если они умерли или ушли из твоей жизни. Но среди всего невозможного кое-что все-таки возможно — и прежде всего способность чувствовать выпавшее счастье и радоваться ему, пока оно есть и пока все хорошо»\*.

Теперь слово профессору Антонию Кемпинскому, который дело всей своей жизни — книги — создал в основном лежа в больнице с неизлечимо больными почками, измученный тяжелой болезнью. Но в этот труднейший период своей жизни он сумел преодолеть свои физические муки, чтобы донести до нас как бесценный клад свой жизненный опыт и мысли. Цитирую по его книге «Ритм жизни».

\* Цитируется по изд.: Эрнест Хемингуэй. Собр. соч. в 4-х томах. — М.: Художественная литература. 1982, т. 4, с. 372. — *Ред.*



«В жизни наступает время, когда отрезок прошлого становится значительно больше будущего. Тогда мы в первый раз начинаем подводить итоги жизни. Думается, что этот момент наступает у мужчин раньше (около сорока), чем у женщин (в период климакса). Однако это утверждение хорошо бы основательно проверить. К старости человек имеет за плечами не одно такое «подведение итогов». Привычка оценивать свою жизнь, что, как правило, не содержит много плюсов, соседствует с тем, что человек как бы с определенной дистанции рассматривает и самую жизнь. Она уже как бы не воспринимается «всерьез», как в молодом и зрелом возрасте. Как в детские годы, она начинает снова восприниматься как игра. Может быть, поэтому дети легче находят общий язык со стариками, чем с собственными родителями. Несмотря на большую разницу в возрасте, их объединяет общий принцип, где все «понарошку», где все игра, принцип, который одни применяют перед тем, как взойдут на сцену жизни, другие — когда уже сходят с нее».

Профессор Тадеуш Келановский, фтизиатр, философ и общественный деятель, так суммировал свой жизненный опыт в книге «Размышления о преходящем».

«Старый человек не обязательно должен иметь атеросклероз в восемьдесят лет, хотя, случается, он убивает и в сорок.

Существует много других признаков старости, которые заметны на уровне плазмы, клетки, живой ткани. Не вдаваясь в подробности, нужно сказать, что с возрастом у человека снижается способность адаптироваться. Старый человек с виду подвижный, с хорошим зрением, слухом и памятью не любит никаких изменений в образе жизни или окружении, так как привыкнуть к ним, приспособиться, адаптироваться он уже не в состоянии. А поскольку механизм здоровья в значительной степени зависит от способности адаптироваться, старый человек может умереть от пустяковой причины».

Как вытекает из сказанного, старый человек должен с большой осторожностью относиться ко всяким переменам климата, среды и окружения. Со временем нужно отказаться от поездки в места с непривычным климатом (например, к морю или в горы для жителя средней полосы). Это также относится и к заграничным



путешествиям, которые сопровождаются значительными переменами климата, атмосферного давления, окружающей среды.

В случае болезни нужно дольше выдерживать постельный режим, очень осторожно и постепенно возвращаясь к нормальному ритму жизни (особенно это касается людей молодявых, подвижных, которые переносят болезни очень нетерпеливо).

Теперь Мирослав Жулавский, публицист. Он пишет так:

«Когда-то стариков было немного, так как мало кто доживал до старости в те времена, когда средняя продолжительность жизни не превышала двадцати пяти—тридцати лет. Их было немного, и их ценили и уважали. Старый человек был воплощением мудрости, опыта, благоразумия, осторожности и терпеливости. К его советам прибегали, когда не помогала сила мускулов, когда нужна была сила ума. Те народы, которые умели сохранять своих стариков и пользоваться их советами, сохранили себя в истории.

Сегодня продолжительность жизни составляет уже семьдесят и более лет, мы создали геронтологию, то есть науку о старости, добились того, что мир стал полон старых людей. И ведет себя так, будто они нам ни на что не нужны. Только и высчитываем где-то на полях, сколько пенсионеров будет приходиться на одного работающего».

И, наконец, необыкновенно интересный и мудрый человек — профессор Алиция Дорабяцкая, — которая так пишет в своих воспоминаниях: «Большинство людей панически боится старости. Позволю себе робко спросить: а почему, собственно?

Вижу вокруг себя раздраженные взоры.

— Вы спрашиваете, почему? Да ведь старость — это беспомощность, страдания и ожидание приближающейся смерти.

Беспомощность? Разная есть беспомощность. Больше всего бросается в глаза физическая беспомощность.

— Вот-вот! Все мучительно для человека, который не может наклониться, не может даже рук поднять. Не слышатся ноги, будто деревянные. И зрение никуда не годное, утрачено чувство перспективы. И голова кружится. На улице такой человек боится всего, что его окружает. Толкнут... затопчут... высмеют...



Да, это правда, и это очень грустно. Но только вот что — вы никогда не болели в молодости? Тогда это разве было приятнее? А является ли физическая беспомощность характерной только для старости? Правда, в молодости была надежда быстро выздороветь, но вот разве хронически слабое здоровье закрывает для человека жизненную перспективу? А для калеки? Разве жизненные свершения обязательно требуют физических усилий? Ведь есть еще огромный внутренний мир, который не может перечеркнуть никакая старость. Наоборот. Физический покой заставляет нас как бы внутренне сосредоточиться, самоопределиться в своем собственном Я, придать ему форму, заслуживающую самоуважения. А это требует спокойствия. И старость — самое время для того, чтобы человек задержался на бегу хотя бы на эти несколько лет жизни. Ибо в людской толпе, в постоянной спешке, напоминающей погоню пса за своим хвостом, можно и правда многое потерять, но трудно отыскать непреходящие ценности. Поэтому следует только радоваться старости, в тиши и одиночестве которой у мудрецов расцветало мастерство, а у обычных людей умение воспитывать.

— А страдание что, тоже полезно?

...Страдания старости, особенно моральные, обычно вызывают жалобы: «Никому и ни на что я не нужен, выбросили меня на обочину жизни». И в семье: «Я им в обузу, мешаю на каждом шагу, а как бы хотелось помочь!»

Не стоит сетовать, посмотрите на это с другой стороны: уже смолodu мы направляем нашу жизнь как бы вовне, в мир событийности. То, что мы называем жизнью, сводится для нас к тому, как складываются отношения с людьми, как идет продвижение по службе, каковы финансовые успехи или, наоборот, неудачи. Мы привыкли буквально насильно навязывать другим людям свои представления о жизни, забывая о том, что каждый имеет право выбора своего жизненного пути. Часто мы из самых добрых побуждений пытаемся «осчастливить» людей, наставляя их на путь истинный.

...Старость настойчиво советует нам «переориентировать» наши жизненные устремления, направить их внутрь себя. Давайте-ка перестанем расстраиваться от того, что в нас не нуждаются, поскольку мы и так оказали им услугу, вовремя отойдя от дел. Давайте пе-



рестанем расстраиваться и от того, что внуки наши, мол, плохо себя ведут — и они найдут свой жизненный путь. А самое главное, не будем навязывать свою помощь тогда, когда об этом нас никто не просит. Пойдемте туда, где нас ждут, и ждать нас будут все больше.

Если мудро переориентировать свою жизнь «вовнутрь», все болезненные проблемы отпадут сами собой, а старость станет одним из самых радостных периодов жизни. Советую попробовать — не пожалеете.

Кто-то может спросить: «А физические страдания и сознание наступающей смерти?»

Физические страдания свидетельствуют о том, что что-то в организме разладилось. Часто это «что-то» разлаживалось еще в молодости, а теперь вот мы совсем «рассыпаемся». Что же это такое — наше глубокоуважаемое физическое состояние?

Наш организм — этот удивительным образом сконструированный экипаж — каждому из нас позволяет хорошо устроиться в путешествии по десятилетиям. Как и все на свете, наш экипаж тоже должен рано или поздно сломаться. Ведь он столько лет в пути! Удивительно еще, что он совсем не разлетелся. Но уже дребезжит: стекла выбиты, осыпался лак, ох, даже колесо прогнулось. Пора выходить, пани и панове!

Но что это? Нас уже ждет новый экипаж. Красивый, удобный и значительно крепче старого. Надо пересаживаться. В молодости мы очень любили путешествовать, а сейчас нас охватывает страх. Жалко старого экипажа? Может быть, но нечего стенать над развалюхой. Новый экипаж прекрасен, только... неизвестно, куда повезет.

Все религии мира и все мудрецы испокон веков утверждают, что этот экипаж повезет туда, куда каждый сам стремится. Но как же много людей, оказывается, не умеют даже сформулировать, чего они хотят! Для таких людей старость — это спасение: последняя возможность поразмышлять, чтобы собственные устремления обрели, наконец, определенные черты.

\* \* \*

Когда я писала книгу «Искусство любви», у меня было такое впечатление, что она начинает жить собственной жизнью; совсем как человек — рождается в му-



ках, развивается, окруженная любовью, ищет свой путь и товарища по жизни, создает семью, воспитывает детей, достигает своей золотой осени, богатой красками и плодами всей жизни, и наконец... не кончается, а открывается в новые беспредельные перспективы.

Когда-то я обратила внимание на то, что диаграммы активности половых гормонов в жизни мужчины и женщины, а также аналогичные диаграммы сексуальной активности со своими взлетами и падениями напоминают знак бесконечности.

Думается, что этот знак можно считать и символом семьи.

Первая книга «Искусство любви» затрагивает только половину этого знака бесконечности, то время, когда мужчина учит женщину любви и носит ее на руках. Вместе они открывают тайные тропинки секса, вместе учатся давать друг другу счастье и сексуальные удовольствия.

В этом периоде жизни ведущую, доминирующую роль, роль опекуна, играет мужчина. Он вводит женщину в сад любви, он учит ее блаженству, он дарит ей материнство и заботливо опекает ее, когда она носит ребенка под сердцем, когда рожает, когда воспитывает потомство.

Не зря же на фотографиях в журналах, посвященных семье, мы видим его, обнимающего за плечи будущую мать, а также, как он носит на плечах ребенка. Он — основа и поддержка всей семьи, он не только ее голова, за его надежной спиной укрыты от житейских бурь и семейное гнездо, и неоперившиеся птенцы.

Можно, конечно, сказать, что это только прекраснотушные рассуждения, красивая сказка, созданная моим воображением, но, как можно было понять из обеих книг «Искусство любви», физиология организма женщины и мужчины предопределяет именно такие отношения.

В середине жизни мы подходим к тому перекрестку, где пересекаются и гормональные линии и линии знака бесконечности. Другими становятся обязанности, меняются и физиологические возможности их выполнять.

Во второй половине нашего знака бесконечности ответственность за направление жизни по правильно-

му руслу все бо  
тридцати пяти  
Материнские за  
а даже, наоборот  
ответственности  
ны постепенно  
жизненным стр  
ные функции ж  
средственным  
Значит, с осла  
беет и сопроти  
идет и повыше  
визации»: и  
пертонии), язв  
ки и др.

Во второй  
можно уже с  
которая забот  
дети постепен  
период семейн  
ны целиком  
что вторая по  
ностью завис  
чивает все, ч

И, након  
своему конц  
но, что в к  
то бесконечн

Богдан  
45—125 гг.  
но вылепить  
пить, и дела  
рода: из той  
предков, зат  
ших отцов,  
без перерыв  
ток создани  
вится, так  
жения».

В древн  
тафора диа  
зерно, бро  
из новых з



му руслу все больше ложится на женские плечи. После тридцати пяти лет женщина еще здорова и энергична. Материнские заботы не снижают ее жизнестойкости, а даже, наоборот, умножают силы, так же как и чувство ответственности за мужа и детей. Вместе с тем у мужчины постепенно снижается способность противостоять жизненным стрессам. Мы уже знаем, что гормональные функции желез внутренней секреции самым непосредственным образом связаны с нервной системой. Значит, с ослаблением гормональной деятельности слабеет и сопротивляемость нервной системы, а за этим идет и повышенная восприимчивость к «болезням цивилизации»: инфарктам, повышенному давлению (гипертонии), язвам желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

Во второй половине жизни роли меняются. Теперь можно уже себе представить образ женщины-матери, которая заботливо обнимает за плечи своего мужа, а дети постепенно уходят от них своей дорогой. В этот период семейных отношений жизнь и здоровье мужчины целиком в руках женщины. Можно даже сказать, что вторая половина жизни, ее продолжительность полностью зависят от женщины и, таким образом, она плачивает все, что было получено в долг.

И, наконец, знак бесконечности приближается к... своему концу. Однако круг не замыкается — несомненно, что в конечности нашей жизни существует какая-то бесконечность.

Богдан Кунис приводит слова Плутарха (около 45—125 гг. н. э.): «Так же как из куска глины можно вылепить зверушку, а потом размять ее и снова лепить, и делать это поочередно без конца — так и при родах: из той же самой материи создала сначала наших предков, затем без перерыва вслед за ними создала наших отцов, затем нас и затем снова будет создавать без перерыва одно за другим новые поколения. И поток создания, бегущий непрерывно, никогда не остановится, так же как противоположный ему поток уничтожения».

В древних религиях зерно — распространенная метафора диалектики смерти, жизни и воскрешения. Мертвое зерно, брошенное в землю, дает ростки и оживает, а из новых зерен, растертых в муку, делают хлеб, основную человеческую пищу.



Мы закончим наши размышления прекрасным стихотворением Леопольда Стаффа:

Тающий снег на ржавой земле  
Обнажает проклюнувшиеся из зерен всходы  
И каждый бледный стебелек травы —  
Как воскресение Лазаря.

1. Стр. 135.  
годов возродился  
(ВМС) как к бе  
даемости.

Еще Гиппок  
провода в кач  
чения нарушений

По данным  
настоящее время  
ний день ВМС  
шедшим широку  
ни. Ни один др  
такому широком

Как показ  
и зарубежных  
неративной фу  
программы в С  
ная способнос  
забеременеть,

2. Стр. 136.  
усиливают ст  
ческие и физ  
эндометрия. К  
щий характер  
лочки матки  
(Ежова Л. С  
at all, 1975  
по поводу пр  
дует считать

3. Стр. 137.  
ков или мат  
и трубы и  
одновременн

4. Стр. 138.  
паление при  
ты, роды, и  
беззащитен  
ра (вспомн



## Комментарии

1. Стр. 135. Мы не ошибемся, если скажем, что с начала 60-х годов возродился широчайший интерес к внутриматочным средствам (ВМС) как к безопасному и эффективному способу регуляции рождаемости.

Еще Гиппократу приписывали применение свинцовой и медной проволоки в качестве метода регуляции рождаемости и способа лечения нарушений менструального цикла (Davis, 1971, Southam, 1965).

По данным Всемирной организации здравоохранения, ВМС в настоящее время применяются более чем в 70 странах. На сегодняшний день ВМС являются единственным методом контрацепции, прошедшим широкую проверку в условиях клиники и повседневной жизни. Ни один другой метод регуляции рождаемости не подвергся еще такому широкому и строгому испытанию, как ВМС.

Как показывают современный опыт и исследования советских и зарубежных ученых (данные ВОЗ, симпозиумов по регуляции генеративной функции человека, 1976; Кооперативной статистической программы в США, 1970, Sedal and Tietze, 1971 и др.), репродуктивная способность женщин, прекращающих применение ВМС с целью забеременеть, не нарушается.

2. Стр. 136. Ионы меди, содержащиеся в некоторых типах ВМС, усиливают сперматотоксическое действие и вызывают морфологические и физико-химические изменения только поверхностных слоев эндометрия. Как показали исследования, эти изменения имеют преходящий характер и исчезают в результате отторжения слизистой оболочки матки во время первой менструации после извлечения ВМС (Ежова Л. С. и соавт., 1980; Б. И. Железнов и соавт., 1981; Newton et al., 1975 и др.). Поэтому опасения, которые высказывает автор по поводу применения ВМС у женщин, желающих иметь детей, следует считать необоснованными.

3. Стр. 137. Не следует говорить отдельно о воспалении яичников или маточных труб, так как воспалительный процесс поражает и трубы и яичники (то есть то, что называют придатками матки) одновременно.

4. Стр. 138. Автор излишне категоричен, утверждая, что воспаление придатков не грозит тем, в чьем анамнезе отсутствуют аборты, роды, выкидыши и гонореи. Бесспорно, организм женщины не беззащитен и может противостоять воздействию микробного фактора (вспомним хотя бы о дремлющей инфекции, которая имеет место с началом половой жизни, когда изменяется флора влагалища). Одна-



ко нельзя переоценивать эту устойчивость матки и придатков к воздействию микроорганизмов. Она неодинакова даже на протяжении менструального цикла: снижается во время менструации и овуляции. К факторам, способствующим развитию воспаления, кроме абортов, выкидышей и родов, относят химические, термические воздействия, умственное и физическое переутомление, эндокринные нарушения, стрессовые ситуации, перенесенные инфекции, переохлаждения. И нередко в клинической практике встречается хроническое воспаление придатков даже у девочек, не живущих половой жизнью.

5. Стр. 141. Более точным будет название гормон беременности, а не гормон матери, так как женщина становится матерью после родов, когда количество прогестерона уменьшается, а на смену ему приходит гормон пролактин.

6. Стр. 144. Невозможно согласиться с категоричным предложением автора лечить невынашивание только назначением прогестерона. Существует множество причин невынашивания — гормональные, анатомические, иммунологические и др. Поэтому при лечении невынашивания даже гормональной природы необходим дифференцированный подход, так как всегда причиной невынашивания является недостаточность желтого тела. Прежде чем начинать лечение, необходимо выяснить причину невынашивания.

7. Стр. 152. Речь идет о некоторых видах иммунного бесплодия, когда в организме женщины в ответ на попадание чужеродного белка, содержащегося в сперме, вырабатываются антиспермальные антитела, блокирующие сперматозоиды.

8. Стр. 165. В дополнение к сказанному автором предлагаем рекомендации доктора биологических наук О. Соколова («Наука и жизнь», № 3, 1989).

Овощи и фрукты абсолютно необходимы в рационе питания — ведь в них содержатся витамины и микроэлементы. Однако беда в том, что они содержат также и нитраты, которые легко переходят в соли азотной кислоты — нитриты, а это уже яд для человека и животных. При идеальных условиях хранения количество нитратов в овощах со временем уменьшается. (Например, через полгода после сбора урожая в картофеле их остается 30%, а в моркови — 44%.)

Приведем некоторые общие рекомендации по обработке овощей с целью снижения содержания нитратов.

При готовке у корнеплодов надо отрезать верхнюю и нижнюю части; у капусты удалить кроющие листья и кочерыжки; у огурца срезать часть, прилегающую к корешку; картофель для варки разрезать пополам или на четвертинки. В общем, такая подготовка плюс очистка, мойка, сушка снижают содержание нитратов почти на четверть.

При варке картофеля в воде 20—40% нитратов переходит в отвар, на пару — 30—70%, при жарении на сковороде — 15%, во фритюре — 40%. Если очищенные клубни замочить на сутки в однопроцентном растворе соли или аскорбиновой кислоты, а потом обжарить во фритюре, в готовом продукте останется только 10—30% нитратов.

Несколько слов о соках: в морковный переходит более 40% нитратов, в свекольный — почти 80%. В томатном соке, подвергнутом

термической обработкой  
Свежеприготовленные  
часом все больше ни

9. Стр. 172. Эн  
ных нарушений, но н  
денных половых деф

10. Стр. 174.  
шеечной слизи и в  
труб, как пишет авт  
лишь в шеечной сли  
ция (введение спер  
бывает успешной. У  
антиспермальных ан

11. Стр. 175. В  
дия скорее всего явл  
а появление в орг  
есть в данном случа  
чаях воздержание с  
акт с презервативом  
ху. Однако, к сожа  
не всегда.

12. Стр. 190. П  
автор недостаточно  
ненных методов пр  
сегодня около ста  
мым достоинствам  
сокую эффективность  
тивами и влагалищ  
контрацептивы позе  
в момент полового  
нии при половых с  
личных видов невро

13. Стр. 195.  
женщины разноман  
ло бы говорить не  
гены, а о превал  
щины.

14. Стр. 196.  
вать кольпоцитол  
лишь косвенно с  
щины.

15. Стр. 198.  
в виду кривую  
косвенно судить  
взгляд, неправи  
вающих содержи  
тодами; можно г



термической обработке, количество нитратов снижается в два раза. Свежеприготовленный сок нужно употреблять немедленно — с каждым часом все больше нитратов будет переходить в нитриты.

9. Стр. 172. Эндокринология занимается изучением гормональных нарушений, но не врожденных половых дефектов. Лечение врожденных половых дефектов занимается гинекология и урология.

10. Стр. 174. Антиспермальные антитела могут содержаться в шейной слизи и в своротке крови (а не в выделениях тела матки и труб, как пишет автор). Если антиспермальные антитела содержатся лишь в шейной слизи, то в таких случаях внутриматочная инсеминация (введение спермы непосредственно в полость матки) нередко бывает успешной. Установить причину иммунного бесплодия (типа антиспермальных антител) помогают иммунологические реакции.

11. Стр. 175. В описанных автором ситуациях причиной бесплодия скорее всего являлось не «чрезвычайно активная половая жизнь», а появление в организме женщины антиспермальных антител. То есть в данном случае речь идет об иммунном бесплодии. В таких случаях воздержание от половой жизни или coitus condomus (половой акт с презервативом) в течение 3—6 месяцев могут привести к успеху. Однако, к сожалению, желанная беременность наступает далеко не всегда.

12. Стр. 190. Перечисляя рекомендуемые методы контрацепции, автор недостаточно уделяет внимания одному из самых распространенных методов предупреждения беременности, которым пользуется сегодня около ста миллионов женщин мира — ВМС. К их неоспоримым достоинствам следует отнести длительность использования и высокую эффективность (в 7—10 раз выше по сравнению с презервативами и влагалищными колпачками); к тому же внутриматочные контрацептивы позволяют не думать о предупреждении беременности в момент полового акта, что способствует появлению большей гармонии при половых сношениях, повышает эффективность лечения различных видов неврозов.

13. Стр. 195. Прогестерон и эстрогены оказывают на организм женщины разнонаправленное действие, поэтому более правильно было бы говорить не о блокирующем действии прогестерона на эстрогены, а о превалирующем действии эстрогенов на организм женщины.

14. Стр. 196. Указанные исследования более правильно называть кольпоцитологическими, а не цитогормональными, так как они лишь косвенно свидетельствуют о состоянии эстрогенного фона женщины.

15. Стр. 198. Под кривой кариопикноза автор, вероятно, имеет в виду кривую кариопикнотического индекса, позволяющую лишь косвенно судить об эстрогенной насыщенности организма. На наш взгляд, неправомерно говорить о разных уровнях кривых, показывающих содержание эстрогенов, полученных абсолютно разными методами; можно говорить лишь об их корреляции.



16. Стр. 199. Цитологические исследования сами по себе не могут дать подобной информации о преобразовании андрогенов в эстрогены тканями половых органов. Известно, что это происходит в коре надпочечников.

17. Стр. 199. Не совсем ясно, что имеет в виду автор под «клиническими» и «терапевтическими» методами лечения и в чем между ними разница.

18. Стр. 199. Данные сексологических, гинекологических и гормональных исследований не противоречат биохимическим. Они одновременно свидетельствуют о снижении функции яичников. Эти данные давно известны.

19. Стр. 199. «Точку зрения автора» о снижении функции яичников в период климакса никто не опровергал, она общепринята.

20. Стр. 200. К детородным органам относятся наружные половые органы, влагалище и матка, которые никак не являются железами внутренней секреции. К ним относятся лишь яичники.

21. Стр. 209. Признавая достоинства влагалищных колпачков и диафрагм, нельзя не остановиться на противопоказаниях к их применению: эрозия шейки матки, загиб матки кзади, кольпит (воспаление слизистой влагалища), опущение стенок влагалища и матки, разрывы промежности и шейки. К недостаткам этих средств следует отнести и то, что они нередко вызывают неудобства при половом акте, иногда плохо подходят к размерам влагалища, недостаточно эффективны (в 7—10 раз менее чем применение внутриматочной спирали). Следует учитывать также и психологические аспекты применения местных контрацептивов: необходимость применения во время полового акта снижает их достоинства по причинам психологического характера, в результате — нарушения физиологии полового акта, снижение чувствительности (а некоторых женщин они и вовсе могут лишить удовлетворения). К тому же из-за недостаточной эффективности эти контрацептивы не снимают страха беременности у женщин, что играет ведущую роль в развитии функциональных половых нарушений и неврозов как у женщин, так и мужчин (нарушение либидо, эрекции и (или) эякуляции у мужчин, фригидность у женщин и др.).

1. A. Kin
2. London
3. Silvina
4. Shere
5. Vork, 1976
6. W.I.B.
7. L.M.Gl
8. kobiet.
9. S. Mac
10. sie
11. toów, Pr
12. S. Brov
13. D. Den
14. Julia H
15. P. Main
16. M. Rad
17. Jouir —
18. berg, T
19. W. H.
20. Warsza
21. Boris o
22. de la p
23. H. Ma
24. plciowe
25. W. H.
26. szawa
27. Sekrety
28. TAO o
29. don, 19
30. Rollo M
31. Zygm
32. XXVII
33. S. Sos
34. przedw
35. nologia
36. Kamas
37. resse'a
38. Indiach
39. Maria
40. Mirosła
41. Sam Ju
42. I. M. C
43. Wedlug
44. medycy
45. Pierre H
46. ning Fa
47. Waldem
48. Axel M
49. Antoni
50. Tadeusz
51. zy Pow
52. Szymon
53. Mirosław
54. Alicja D
55. Bogdan
56. pierwszy
57. Włodzim
58. 1979.



## БИБЛИОГРАФИЯ

1. A. Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female*, Philadelphia, London, 1953.
2. Silvina Bullrich, *Jitro powiem dość*, Warszawa, 1978.
3. Shere Hite, *The Hite Report*, D.E.L.L. Publishing Co. Inc. New York, 1976.
4. W.I.B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, Warszawa, 1960.
5. L.M. Glennon, *Kobiety i dualizm*. W: *Praca zbiorowa*, Nikt nie rodzi się kobieta. Warszawa, 1982.
6. S. Macinture, *Kto chce dzieci?*, Społeczne fabrykowanie instunk-  
tów, *Praca zbiorowa*.
7. S. Brownmiller, *Wewnętrzny wróg*, *Praca zbiorowa*.
8. D. Densmore, *O celibacie*, *Paca zbiorowa*.
9. Julia Hantwig, *Dziennik amerykański*, Warszawa, 1980.
10. P. Mainardi, *Polityka pracy domowej*. W: *Praca zbiorowa*.
11. M. Radgowski, *Konflikt płci*, «Kobieta i Życie», 1982.
12. Jouis — *Techniques d'épanouissement sexuel*, Pr. Jack Lee Resen-  
berg, TCHOU, seria «La corps a vivre», Rapis, 1976.
13. W. H. Masters, V. E. Johnson, *Współżycie seksualne człowieka*,  
Warszawa, 1975.
14. Boris de Rochewiltz, «Eros Noir». *Moeurs sexuelles de l'Afrique  
de la préhistoire à nos jours*, Milan, 1963.
15. H. Malewska, *Kulturowe i psychospołeczne determinanty życia  
płciowego*, Warszawa, 1968.
16. W. H. Masters, V. E. Johnson, *Niedobór seksualny człowieka*, War-  
szawa, 1975.
17. *Sekrety Jaspisowej Alkowsy*. Fragmenty tekstu: Jolan Chang. *The  
TAO of Love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy*, Lon-  
don, 1979, tłum. S. Milc z «Fikcje i Fakty», 1986, Nr 4.
18. Rollo May, *Mitość i wola*, Warszawa, 1978.
19. Zygmunt Pászko, *Hormony a rak sutka*, «Nowotwory», 1978,  
XXVIII, 3.
20. S. Soszka, A. Krawczuk, M. Szamatowicz, *Gonada żeńska, jajnik,  
przedwczesne dojrzewanie płciowe*. W: *Praca zbiorowa*. Endokry-  
nologia kliniczna, Warszawa, 1984.
21. *Kamasutra i inne reguły miłości zebrane przez P. E. Lama-  
iresse'a*, byłego naczelnego inżyniera w koloniach francuskich w  
Indiach, Katowice, 1983.
22. Maria Kunciewiczowa, *Natura*, Warszawa, 1976.
23. Mirosław Plzak, *Małżeńskie katastrofy*, Warszawa, 1974.
24. Sam Julty, *Male sexual performance*, A. Dell Book Publishing Co,  
I. M. C., New York, 1975.
25. Według książki J. Aleksandrowicza, I. Gumowskiej, *Kuchnia i  
medycyna*, Warszawa, 1979.
26. Pierre Henri Galier, *La sexualité après 50 ans*, Bibliothèque du Plan-  
ning Familial, Paris, 1973.
27. Waldemar Lysiak, *Francuska ścieżka*, Warszawa, 1984.
28. Axel Munthe, *Księga z San Michele*, Kraków, 1973.
29. Antoni Kepiński, *Rytm życia*, Kraków, 1973.
30. Tadeusz Kielanowski, *Rozmyślenia o przemijaniu*, Biblioteka Wied-  
zy Powszechnej «Omega», Warszawa, 1973.
31. Szymon Kobylński, *Domysły*, Warszawa, 1985.
32. Mirosław Zulawski, *Pisane noca*, Warszawa, 1975.
33. Alicja Dorabalska, *Jeszcze jedno życie*, Warszawa, 1972.
34. Bogdan Kupis, *Muślenie ma kapitalną przeszłość*. W kregu  
pierwszych filozofów, Warszawa, 1972.
35. Włodzimierz Szafrński, *Pradzieje religii w Polsce*, Warszawa,  
1979.



## Послесловие к доброй и полезной книге

Это далеко не первая у нас книга для широкого читателя, посвященная проблемам интимной жизни. Но выходявшие прежде работы, посвященные сексу, были книгами о сексе, однако зачастую без секса. В них было много правильных слов и общих рассуждений, касающихся нравственной стороны вопроса, содержались полезные гигиенические советы, но, как правило, не более того.

Михалина Вислоцкая разбирает самые интимные стороны человеческой жизни вполне открыто, без фигур умолчания — в этом необычность книги для многих, если не большинства, советских читателей. И кое-кого из вас это могло отпугнуть. Есть и опасность противоположного свойства: стремясь скорее заполучить конкретные «рецепты», читатель может пройти мимо важнейших принципиальных вопросов, без которых «рецепты» принесут не пользу, а скорее вред. Так что читать эту книгу надо внимательно и последовательно, в ней нет мало-значущих страниц. Позволю себе даже дать дружеский совет супружеским парам (всех возрастов), партнерам по интимным отношениям: обсуждать прочитанное и совместно искать решение проблем, которые нередко возникают в нашей жизни. Книга может во многом и многим помочь. Вот почему с полным основанием я назвал ее доброй и полезной.

Человек — существо не только биологическое, но и мыслящее, и социальное. И в интимной жизни об этих трех основах и их взаимосвязи помнить особенно важно. Мне кажется, что существенное достоинство настоящей книги заключается именно в таком «триединном» подходе к проблеме. В стране ежегодно совершаются миллионы разводов. Миллионы порушенных семей, миллионы оставленных детей, море слез, маята с разменом жилплощади. Причины? Не сошлись характерами... малый заработок мужа, не поладили жена со свекровью... негде жить... И очень редко кто отважится сказать о неудовлетворенности интимной жизнью. Не принято. А между тем неудовлетворенность одного из супругов или даже обоих интимной стороной совместной жизни — ее монотонностью, разницей половых возможностей, различиями в темпераменте, несоответствием анатомических особенностей и т. д. — одна из частых причин распада супружеских пар.

Правда, супруги в подобных обстоятельствах далеко не всегда решаются на развод. Удерживают дети, чувство жалости, чувство долга. И люди живут вместе десятилетиями, так и не испытав подлинного и естественного восторга, наслаждения телесной близостью с супругом (супругой). Интимные отношения превращаются в нудный «супружеский долг» (словосочетание-то какое!). Попытки же одного из супругов, чаще всего интуитивные, как-то разнообразить, гармонизировать интимную жизнь другим подчас воспринимаются как нечто совершенно неприемлемое и даже неприличное.

Припоминаю, как много лет тому назад ко мне обратилась одна женщина с жалобами на неудовлетворенность интимной жизнью. Выслушав ее, я сказал, что особых проблем нет, что это легко разрешимо, и попросил прийти вместе с мужем, чтобы все обсудить и

найти оптима  
хоть в общи  
ошибку и рас  
их половую ж  
ярный муж  
за ним вбежа  
немалое врем  
вместе обсу  
неграмотност  
В 1956  
летарского  
предложило  
района и в  
люди. Я от  
порекомендо  
специалиста  
учреждение  
гов, искусст  
методику п  
Еще с  
издавалось  
обсуждалис  
кстати, на  
стой — «Гад  
«Исанка» и  
мальной сем  
и занимать  
Но вер  
водить восп  
со специали  
(«Половой в  
ное издание  
слабо себе  
листов. Выбр  
На лекцию  
лекцию для  
нил, что в о  
на публичну  
удовольствие  
врачу-гинеко  
залась. Буд  
И, придя в н  
набита битко  
житий. Ответ  
слушатели пр  
Больше,  
но зато у на  
ходили молод  
никавших в  
...Много  
вопросами по  
треть века и  
«отца-советчи  
я постоянно о  
бы отослать з



найти оптимальное решение. Женщина начала настаивать: скажите хоть в общих чертах, что нужно делать. Я совершил глубокую ошибку и рассказал, как им с мужем следовало бы гармонизировать их половую жизнь. Буквально на следующий день ко мне ворвался разъяренный мужчина с обвинениями, что я «развратил его жену». Вслед за ним вбежала вся в слезах моя вчерашняя пациентка. Потребовалось немалое время и еще большее терпение, чтобы успокоить мужа и всем вместе обсудить их интимные проблемы. Да, к сожалению, сексуальная неграмотность многих наших людей стала чуть ли не привычной нормой.

В 1956 году я работал в Доме санитарного просвещения Пролетарского района Москвы. Однажды меня вызвало начальство и предложило приступить к проведению полового воспитания в школах района и в общежитии строителей, где жили и семейные и одинокие люди. Я ответил, что совершенно не сведущ в этих вопросах. Мне порекомендовали поработать в библиотеке, проконсультироваться со специалистами. И вот обхожу институт за институтом, учреждение за учреждением и ни среди медиков, ни среди педагогов, юристов, психологов, искусствоведов не нахожу ни одного человека, кто бы разрабатывал методику полового воспитания.

Еще сложнее оказалось дело с литературой. В 20-е годы у нас издавалось довольно много брошюр по проблемам пола, эти вопросы обсуждались в молодежных дискуссиях, на страницах газет. (Что, кстати, нашло отражение и в литературных произведениях: А. Толстой — «Гадюка», П. Романов — «Ветка сирени», В. Вересаев — «Исанка» и др.) Позднее все это исчезло, ибо было решено, что в нормальной семье дети получают достаточную подготовку к семейной жизни и заниматься специальным половым воспитанием вообще незачем...

Но вернемся к тем дням 1956 года, когда я должен был проводить воспитательную работу в общежитии и в школах. Из бесед со специалистами, знаний, полученных в институте, чтения литературы («Половой вопрос» А. Фореля, изданный в начале века, и адаптированное издание З. Фрейда) я уже знал примерно, что нужно говорить, но слабо себе представлял, как это делать. Пригласил лекторов-специалистов. Выбрали тему: «О вреде аборта». Вывесил в общежитии афишу. На лекцию для женщин пришло буквально десять слушательниц, на лекцию для мужчин вообще никто не явился. И тут я на счастье вспомнил, что в одном из журналов 20-х годов прочитал критический отзыв на публичную лекцию, которая называлась «Как на научной основе и с удовольствием использовать противозачаточные средства». Предложил врачу-гинекологу выступить с такой темой. Она с негодованием отказалась. Будь что будет: я написал объявление, указал свою фамилию. И, придя в назначенный час на лекцию, был просто поражен: аудитория набита битком, оказалось, что пришли слушатели и из соседних общежитий. Ответы на вопросы затянулись далеко за полночь. Благодарные слушатели проводили меня до дому на такси.

Больше, правда, лекций на эту тему в общежитии я не читал, но зато у нас стали регулярными консультации. На них часто приходили молодые супружеские пары, и мы вместе искали решение возникавших в их семьях проблем.

...Много с тех пор воды утекло. Все эти годы я занимался вопросами полового воспитания и просвещения. Незаметно для себя за треть века из «мудрого старшего товарища» перешел в категорию «отца-советчика», а потом стал «дедом-наставником». И все это время я постоянно ощущал потребность в умной, хорошей книге, к которой мог бы отослать заинтересованного читателя. Очень рад, что я могу, наконец,



сказать читателям — вот она, перед вами, такая книга — мудрая, добрая и полезная.

Важное качество труда Михалины Вислоцкой — комплексный подход автора к теме. Действительно, ведь в жизни, как известно, все взаимосвязано.

Книга требует вдумчивого прочтения — страницу за страницей. И не пренебрегайте общими «рассуждениями» автора — они дают ту основу, на которой читатель сможет выработать свою концепцию гармонии в интимной жизни. «Рецепт на постоянное счастье и любовь — это постоянное же приспособление к меняющимся условиям жизни, к тем переменам, которые наступают в нашей психике и окружении». Об этом никому и никогда не следует забывать. А вот следующую сентенцию я в первую очередь адресовал бы людям зрелым, пожилым: «Мы привыкли буквально насильно навязывать другим людям свои представления о жизни, забывая о том, что каждый имеет право выбора своего жизненного пути. Часто мы из самых добрых побуждений пытаемся осчастливить людей, буквально насильно наставляя их на путь истинный.

Гораздо важнее стараться понять друг друга и вместе искать решение жизненных проблем. В этой связи очень советую читательницам ознакомиться самым внимательным образом со страницами, посвященными особенностям мужской психологии, физиологии и анатомии. И наоборот, читателям-мужчинам — с особенностями функции и строения тела прекрасной половины человечества. Еще и еще раз повторю, что многие наши беды проистекают от незнания и от нежелания понять друг друга».

И как не быть солидарным с автором, когда она молит, а то и категорически требует: «...Слова «должен», «должна» раз и навсегда должны быть выброшены из словаря «любви». Терпимость и тактичность, взаимные поиски ключика к радости наслаждения — залог долгой, полной гармонии семейной жизни. И вот тут самое время внимательнейшим образом изучить «рецепты», что дает автор. При взаимном доверии в любви все возможно (если это, конечно, психически здоровые люди), все доступно и ограничений практически нет.

Если супруги ищут новое в любви и находят это новое, то ведь нет никакой надобности в поисках разнообразия «на стороне», нет никаких причин супружеской неверности. Мне известны супружеские пары, которые, несмотря на разницу в темпераментах, прожили десятилетия не только в духовной, но и, так сказать, в «телесной гармонии».

Работая над этим послесловием, я дал прочитать девяти мужчинам эпизод из книги о том, как сорокалетний мужчина искал розовый шелк с набивным рисунком. Все мужчины были старше героя книги (от 54 лет до 61 года). Прочитав отрывок (наедине с каждым), я спрашивал: «Как вы относитесь к активности этого мужчины? Стремились ли вы в жизни вот так украсить любовь с женой, думали ли так о внешнем антураже?»

И хотя полученные мною данные ни в коей мере не могут претендовать на широкие обобщения, они довольно любопытны.

Один, что называется, с ходу отрезал: глупости, мол, это все, как не стыдно чепухой заниматься. Другой, самый старший, заметил, что он не только думал, но и сейчас думает об этом. Сейчас даже больше — возраст требует. Часто бывая в различных командировках, всегда старается привезти что-нибудь «этакое». Четверо сказали, что они, конечно, дарят женам духи, хорошее белье, украшения, но вот о таком «антураже», именно с таких позиций не задумывались.



Жаль, что никто подобную мысль раньше не подсказал. Трое ответили, что при постоянном дефиците они стараются «достать» прежде всего то, что необходимо для повседневной жизни.

А каково, дорогие читатели, ваше отношение к эпизоду? И к ответам девяти солидных мужчин, живущих долгие годы в браке?

Мы обращали внимание на гармонизацию совместной жизни супругов, партнеров по любви, не состоящих в браке. А как быть людям одиноким? И думаю, что читатели и особенно читательницы, волею судеб оказавшиеся одинокими, должны быть благодарны автору за подробный рассказ о физиологическом смысле женской мастурбации. И очень бы хотелось, чтобы именно к этим данным, бесспорно новым для многих читательниц, они отнеслись без всякого предубеждения. Мне довелось читать большие подборки писем одиноких женщин и обобщающие сводки в научных зарубежных журналах. Абсолютное большинство женщин отмечало улучшение самочувствия, повышение жизненного тонуса и работоспособности, когда они последовали таким рекомендациям врачей.

Высоко оценивая книгу, нельзя не сказать о некоторых ее недочетах, о тех, положениях, которые могут вызвать недоумение у нашего читателя, о различных подходах к некоторым медицинским вопросам.

С последнего и начнем. В трактровке некоторых биохимических аспектов, в применении женских противозачаточных средств, лечении некоторых женских заболеваний авторское толкование отличается (порой весьма значительно) от научных концепций и повседневной практики наших врачей. Вот почему к некоторым положениям автора даны комментарии отличного специалиста в области гинекологии кандидата медицинских наук Т. В. Первой.

Михалина Вислоцкая, как уже подчеркивалось, очень широко рассматривает проблему интимной жизни. И все же есть в книге досадные моменты. Так, автор очень мало говорит о роли физической культуры в повседневной жизни. Можно было бы привести побольше специальных физических упражнений, помогающих регулированию интимной жизни. Уже столетия известны специальные упражнения, например из йога-системы, и для мужчин и для женщин. За рубежом изданы сборники так называемых «секс-упражнений». Но будем надеяться, что издательство «Советский спорт» предпримет усилия к выпуску и таких специальных изданий.

Думается, в книге можно было бы упомянуть о том, что совместные занятия физической культурой способствуют гармонизации интимных отношений в самых различных возрастных группах взрослых людей. Нелишним было бы подчеркнуть и роль физической культуры и особенно спорта в качестве сублимирующего средства для молодых людей.

Другой важнейший вопрос, обойденный автором, — проблема СПИДа. Очевидно, в момент написания книги эта проблема (СПИДа) еще со всей остротой не стояла перед человечеством. Вряд ли стоит говорить, сколь опасно это заболевание. Но вот напомнить еще и еще раз, что беспорядочные половые связи — один из основных путей заражения СПИДом, представляется необходимым.

В заключение хотелось бы остановиться еще на нескольких обстоятельствах. В последние месяцы произошли хорошо известные читателям существенные изменения в нашей жизни. Многие изменились и в отношении к сексу, он стал «открытой темой». К сожалению, не обходится тут без издержек. Безвкусная эротика, а то и порнография стали куда более доступными молодым людям, нежели



прежде. И беда в том, что по всем этим сомнительным видеофильмам и изданиям юноши и девушки усваивают только, так сказать, «технологию любви».

В последние два года мне приходится выступать с лекцией на тему «Искусство и наука индийской любви» перед различными аудиториями, в основном — перед студенческими. За два часа я едва-едва успеваю рассказать о глубоком смысле «Кама-сутры», в самых общих чертах охарактеризовать ее философию, связь с религией, с особенностями быта, климата и т. п. А молодежи вместо этого преподносятся тусклые ксерокопии с отдельными любовными позами. Какая нищета духа и, если хотите, тела!

Работая в Индии, я многократно слышал, как впервые попавшие в эту страну наши люди, глядя на религиозно-эротические произведения искусства, восклицали: «Ах, какой разврат!» А вот разврата-то как раз и нет. И не случайно именно в Индии, где многие владеют наукой и искусством любви, разводы, как и супружеская неверность, — редкость.

Мутному потоку малопрстойных изданий, видеокассет и т. д. надо противопоставить не запреты (запретный плод, как известно, сладок), а выпуск умных книг о любви. Так что выход в свет книги Михалины Вислоцкой представляется сейчас особенно актуальным. Да и во всех прочих отношениях, уверен, она послужит существенным вкладом в формирование здорового образа жизни, в котором мы все так нуждаемся.

*Н. Б. Коростелев,*  
кандидат медицинских наук,  
доцент Московской медицинской  
академии им. И. М. Сеченова



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Предисловие к польскому изданию . . . . .	7
От автора . . . . .	10
<b>Часть I. Извилистые тропы сексологии</b>	
<b>Холодность женщин . . . . .</b>	<b>13</b>
Мнимые болезни . . . . .	14
Суть проблемы . . . . .	17
Фригидная женщина . . . . .	19
«Охота за оргазмом» — когда это началось? . . . . .	21
Women's Liberation . . . . .	26
Феминистка — тоже партнер? . . . . .	33
Можно ли ставить знак равенства? . . . . .	39
В поисках методики . . . . .	43
Положение клитора и оргазм . . . . .	52
Эстрогены и оргазм . . . . .	55
Индивидуальный эстрогенный профиль и оргазм . . . . .	62
Нервная система и оргазм . . . . .	74
Система кровообращения и оргазм . . . . .	77
Костная система и выбор позиции . . . . .	80
Мышцы и оргазм . . . . .	87
Эрогенные зоны и оргазм . . . . .	94
<b>Юношеский онанизм . . . . .</b>	<b>101</b>
История изучения . . . . .	102
Конец онанистических страхов . . . . .	104
А этому можно научиться . . . . .	108
Подведение итогов . . . . .	115
<b>Часть II. Любовь после тридцати</b>	
<b>Бесплодие женщины . . . . .</b>	<b>118</b>
Материнство . . . . .	120
Бесплодие . . . . .	125
Первые шаги сперматозоида . . . . .	128
Чтобы колыбель была колыбелью . . . . .	134
Яйцеводы в роли транспортера . . . . .	137
Ребенок из пробирки . . . . .	140
Яичники — источник жизни . . . . .	141
Правильно ли применяются противозачаточные средства? . . . . .	144
Без яйца нет цыпленка . . . . .	147
Усыновление . . . . .	149
<b>Бесплодие мужчины . . . . .</b>	<b>155</b>
Одежда . . . . .	156
Морфологические нарушения . . . . .	158



Отравление окружающей среды . . . . .	163
Половое воздержание . . . . .	170
Органические и врожденные болезни . . . . .	171
<b>Полоса тени в жизни женщины . . . . .</b>	<b>177</b>
Вторая молодость . . . . .	178
Декорации . . . . .	183
Угасает ли действие «гормона матери»? . . . . .	185
Восполняем естественные недостатки . . . . .	189
Муж своей жены . . . . .	192
Затянувшийся климакс . . . . .	194
Слоновая доза... . . . .	201
Уже бесплодие? . . . . .	204
Больна ли я? . . . . .	209
Механизмы ожирения . . . . .	211
Таблетка на все случаи жизни . . . . .	214
Вторая конфликтная фаза . . . . .	216
Самоудовлетворение одинокой женщины . . . . .	220
Немного истории . . . . .	224
Кое-что о... ванной комнате . . . . .	227
Полипы, миомы и секс . . . . .	228
Психологическое лечение . . . . .	230
Развод и его последствия . . . . .	237
Нестарая мать, взрослый сын — бывают сложные случаи . . . . .	244
Взрослые дети и родители . . . . .	248
<b>Полоса тени в жизни мужчины . . . . .</b>	<b>253</b>
Зрелый мужчина . . . . .	254
Вилочковая железа — ангел-хранитель мужчины. Почему только до 25 лет? . . . . .	254
Брак по расчету . . . . .	256
Диета, витамины и лекарства . . . . .	259
Осложнения после травм . . . . .	263
Диабет и гипертрофия простаты . . . . .	267
Психологическая кастрация . . . . .	270
Мужской климакс . . . . .	272
Найти смысл жизни никогда не поздно . . . . .	277
Как иначе? . . . . .	280
Эротические ласки . . . . .	285
Поощрение, поощрение, поощрение... . . . .	289
Финал в биографии мужчины . . . . .	293
<b>Под знаком бесконечности . . . . .</b>	<b>295</b>
Комментарии . . . . .	307
Библиография . . . . .	311
Послесловие . . . . .	312



## От издательства

Здоровый образ жизни — это неугасающая радость бытия; это хорошее настроение, доброжелательность к людям; это органичная любовь к природе, забота о ней; это долголетие, сохранение творческого потенциала и способности ценить каждую встречу с прекрасным; это одна из основ активной жизненной позиции, важный залог успеха в любом начинании; это крепкая семья, здоровые, жизнерадостные дети.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни, безусловно, является и полноценность жизни человека в интимной сфере. Без этого восприятие радости бытия никогда не будет всеобъемлющим. Интимная жизнь мужчины и женщины находится в нерасторжимой связи с их физическим и психическим здоровьем. И связь эта двойка: обойденный судьбой в сексуальном отношении человек не может чувствовать себя вполне здоровым; не будучи здоровым, человек не может рассчитывать на полноценную в своей взаимности половую жизнь даже с самым любимым, самым желанным партнером.

Вот почему всем тем, кто воспринял мудрые советы пани Вислоцкой как важную составляющую комплекса жизненных правил, хочется высказать еще одну весьма важную рекомендацию: укрепляйте свое здоровье. Не дайте ему уйти, утечь как песок сквозь пальцы, если оно у вас есть. Удержите, верните его, если чувствуете, что начинаете его терять. Не упустите времени, не опоздайте!..

В этом вам помогут наши книги. Они рассчитаны на людей разного возраста, пола, темперамента. Практически каждый из вас может найти среди них друзей, советчиков, спутников на пути к здоровью и физическому совершенству.

Вот несколько названий книг и брошюр, к которым прежде всего хотелось бы привлечь ваше внимание. Сначала обращаемся к мужчинам:

П. Смольников «Исповедь бывшего толстяка»,

А. Коршунов «Секреты долгой молодости профессора Никитина»,

С. Юровский «Атлетизм — дома» (выпуски 1-й и 2-й),

В. Шубов «Красота силы»,

О. Иванова «Комнатная гимнастика».

Указанные далее брошюры особенно рекомендуем женщинам:

В. Николаев «Бодрость на весь день»,

Ю. Курпан «Оставайся изящной»,

Ю. Сорокин «Сестры Афродиты»,

В. Петров «Грация и сила»,

О. Иванова «Формула красоты».

Наконец, еще несколько изданий, в равной мере полезных как женщинам, так и мужчинам:

Н. Огородникова «Холод против простуды»,

А. Зубков «Йога — путь к здоровью»,

Ю. Никифоров «Аутотренинг + физкультура»,

П. Соколов «Победа над бессонницей»,

М. Богачихин «Уроки китайской гимнастики» (выпуск 1-й),

К. Барский «Уроки китайской гимнастики» (выпуск 2-й),

А. Бирюков «Массаж в борьбе с недугами»,

И. Шарабарова «На зарядку — становись!»,

Л. Свинцов «100 комплексов разминки»,

И. Гайст «Оздоровительная ходьба»,



Л. Зайцева «Теннис для всех»,  
В. Михайлов «Семейная кухня».

Большинство названных брошюр и книг уже вышли в свет и стали или становятся библиографической редкостью. Если вам не посчастливилось их приобрести, поищите в библиотеках, у друзей и знакомых и, прочитав, сделайте краткие выписки по предлагаемым методикам оздоровления. Кроме того, сейчас издательство «Советский спорт» готовит к изданию сборник «Жизнь без лекарств». В него, в частности, вошли отрывки из брошюр, вызвавших особенно высокий интерес читателей.

И еще одна мысль, которая в данном контексте представляется отнюдь не лишней: излагаемые в наших изданиях методики помогут вам не только укрепить здоровье, но и сохранить (или вернуть) физическую красоту и привлекательность. Ведь подлинное здоровье, как правило, несет с собой стройность фигуры и крепость мускулов, гибкость тела и легкость движений, упругую кожу и свежий цвет лица. А это, думается, необходимо каждой современной женщине. Да и любому мужчине тоже не помешает...

Читайте наши книги — и будьте здоровы. Будьте здоровы во всем многогранном значении этих слов, таких привычных и таких дорогих, таких ценных для каждого из нас.

Научно-художественное издание

**Михалина Вислоцкая**

**ИСКУССТВО ЛЮБВИ (двадцать лет спустя)**

Зав. редакцией А. А. Красновский. Редакторы Т. А. Рябухина, Н. Н. Рымарева. Художественный редактор Г. А. Шипов. Технический редактор М. В. Плешакова. Корректоры Н. Р. Раджабли, Ж. А. Кузьмина, Г. Ю. Мусько, Т. Е. Смирнова, С. В. Свиридов.

**ИБ № 001**

Сдано в набор 19.02.90. Подписано к печати 27.06.90. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8. Усл. кр.-отт. 17,01. Уч.-изд. л. 16,98. Тираж 500 000 экз. (2-й завод: 250 001—500 000 экз.) Изд. № 867. Заказ 1526. Цена 5 руб.

Издательство «Советский спорт» Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту. 101913, ГСП. Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства Куйбышевского обкома КПСС. 443086, г. Куйбышев, пр. Карла Маркса, 201.



вышли в свет и  
тиотекх, у друзей  
по предлагаемым  
«Советский  
лекарств». В него,  
особенно высокий

сте представляется  
методики помогут  
(или возвратит)  
одлинное здоровье,  
крепость мускулов,  
и свежий цвет лица.  
нщине. Да и любому

Будьте здоровы во  
привычных и таких

ствя)

хина, Н. Н. Рымарева.  
ктор М. В. Плешакова.  
усько, Т. Е. Смирнова.

Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
Печать офсетная. Усл.  
500 000 экз. (2-й завод:  
Цена 5 руб.  
гет СССР по физичес.  
Архипова, 8.

издательства Куйбы-  
Маркса, 201.  
10\*



# ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Человечество, отбросив ханжескую мораль умолчания, пришло к выводу, что нормальная, здоровая интимная жизнь мужчины и женщины — важная и неотъемлемая часть здорового образа жизни человека. Именно на этом, еще недавно стыдливо опускаемом, тезисе как на основополагающем фундаменте строит свою книгу Михалина Вислоцкая.

Автор затрагивает как бы два слоя. Первый — медицинские проблемы, размышления опытного врача-практика, который имеет возможность наблюдать пациента как целостное явление. Эта часть книги очень важна, хотя, может быть, и вызовет наиболее острые дискуссии.

Еще более интересна вторая часть, которая содержит размышления автора. Они касаются очень широкого круга вопросов. Кое-кто даже может усомниться: все ли они имеют отношение к любви?

Вислоцкая описывает всю жизнь человека. Она занимается молодостью, зрелым возрастом и старческим. Причем говорит далеко не только о сексе, выходя далеко за рамки традиционных проблем, относящихся к сфере эротики.

Автор размышляет о семейной жизни, воспитании детей, об эмоциональных связях в семье, о месте старых людей в нашем мире, их потребностях и возможностях. Таким образом, она значительно расширяет тематику «Искусства любви».

Эта книга глубоко человечна, не надумана, насыщена научной информацией. Она заставляет задуматься о проблемах трудных, порой болезненных. В то же время она полна оптимизма. В общем, книга М. Вислоцкой — такая, какая она есть, — для самого широкого читателя.



ИСКРОВО

ИГОРЬ

МИХАИЛА  
БЛОК









**МОСЭНЕРГОСБЫТ**

# ЗАЖИГАТЬ НОЧЬЮ ВЫГОДНО!

Специальная цена  
на многотарифный  
счётчик, монтаж  
и пломбировку

**3900\*** руб.

Зайдите на  
**www.mnogotarifik.ru**  
и рассчитайте свою выгоду!



При заказе в **лkk-мэс.рф**

стоимость услуги

**3800\*** руб.

(скидка 100 руб.)

\*Цены действительны при замене однофазных приборов учёта электроэнергии, вышедших за межповерочный интервал, без учёта расходов на дополнительные работы.

Акция действует до 15 июля 2017 г. на территории Москвы.

Подробности акции:

**www.mnogotarifik.ru**

**+7 (495) 988-90-30**








Загляните в Бистро ИКЕА

Хот-дог

**29.-**



Ряды  
**27, 29**

Экспресс-кассы



11-15, 17

Для покупателей с 10 товарами



Кассы  
ИКЕА Сервис  
Выход

Ряд  
**31**

Место  
**07**

**31**

Специальное предложение  
22 мая - 31 августа

TODALEN  
TODALEN

Комплект с 3 ящиками

2 299.-  
**1 999.-**

Ряд  
**31**

Место  
**10**

**31**

МАЛА  
МОЛА

Доска-молдава  
для сыра, колбасы  
и сосисок (размер 30x40 см)

1 499.-



Ряд  
**31**

Место  
**10**





## Кофе

Цена по карте  
IKEA FAMILY:

0.-

Обычная цена: 49.-

Загляните в ресторан.  
Там Вас ждёт чашка  
бесплатного кофе  
по карте IKEA FAMILY.

Просто покажите свою карту на кассе.

